
PILATES AUFBAUKURS

>> REFERENTIN: ELISABETH PULKER

KURSORT: Tauernklinikum Zell am See
DATUM: Sa. 21.03.2020 9.00 – 17.00 Uhr
So. 22.03.2020 9.00 – 15.30 Uhr
KURSGEBÜHR: 260 € inkl. Verpflegung

PILATES AUFBAUKURS

Ziel des Aufbaukurses ist eine Vertiefung mit weiteren Übungen und dem Einsatz von Kleingeräten in der Therapie für sich selbst und im Einsatz in der Arbeit mit Patienten. Die Prinzipien der Methode und die Ziele des Trainings wurden im Basiskurs erlernt, daher gibt es mehr Zeit für das praktische Training und die Gelegenheit weitere klassische Pilatesübungen zu analysieren und adäquat einzusetzen.

INHALT:

- ▶ Wiederholung und Vertiefung der Übungen aus dem Grundkurs
- ▶ Instruktion und genaue Analyse weiterer 24 klassischer Pilatesübungen
- ▶ „Flow“ im Übergang der einzelnen Übungen
- ▶ Einsatz von Geräten und Hilfsmitteln im Training
- ▶ Präzisierung der verbalen Instruktion
- ▶ verbale Didaktik im Personal-Training und im Training in der Gruppe

Ein Schwerpunkt besteht in der Verbesserung der didaktischen Methoden zur besseren Anpassung an den Trainingszustand und der verbalen Anweisungen für das Training.

Anmeldungen oder Fragen zum Kurs über Tauernklinikum:

Patricia Grein

t 06542-777-2295

patricia.grein@tauernklinikum.at

