

PILATES ESSENTIALS

Grundausbildung – Level I

Pilates Essentials ist die fünftägige Grundausbildung, in der die Fähigkeiten und das Wissen erworben werden, um sichere und effiziente Pilates-Mattenklassen mit einem zeitgenössischen und funktionellen Ansatz auf Anfängerstufe zu unterrichten. Sie umfasst sowohl fachliche wie auch methodisch-didaktische Inhalte und befähigt nach vollständigem Kursbesuch und erfolgreichem Abschluss sowohl das Unterrichten von Gruppen wie auch Einzelpersonen.



Inhalte & Ziele

- Du erlebst mehrere Pilates Essentials-Lektionen und erkennst die Effizienz und Funktionalität dieser variantenreichen Trainingsform.
- Du kennst die Geschichte und Grundlagen der Pilates-Methode sowie die 9 goldenen Regeln und befasst dich mit den mechanischen Prinzipien, die das Fundament des modernen Pilates-Trainings darstellen.
- Du verfügst über ein umfassendes Pilates Essentials-Repertoire, das 33 Grundübungen beinhaltet und viele Regressionen, Progressionen, Variationen und Modifikationen mit einschliesst. Du kannst diese Übungen verschiedenen Altersgruppen und Niveaus anpassen.
- Das Übungsrepertoire wird eingehend und gründlich besprochen. Du setzt dich mit der Bewegungsmechanik, der beteiligten Muskulatur sowie dem Nutzen jeder Übung auseinander, kennst die sichere und effiziente Ausführungstechnik und übst diese praktisch.
- Du kennst die Pilates relevante Anatomie und Bewegungslehre in Verbindung mit dem Aufbau der Übungssammlung.
- Du verfügst über das Know-How zum Thema Kernstabilisationstraining und erkennst die Bedeutung einer angemessenen Dehnfähigkeit und Gelenkigkeit.
- Du wirst in die Pilates spezifische Unterrichtsmethodik und –didaktik, einschliesslich Lektionsplanung, eingeführt.

Handout

Ein umfassendes, bebildertes Kurshandbuch wird abgegeben.

Dauer

5 Tage / 35 Lektionen à 60 Minuten
plus 1 Tag theoretische und praktische Prüfung.

Voraussetzungen

Pilates Basics und Pilates Anatomie.

Abschluss

Nach erfolgreich bestandener praktischer und theoretischer Prüfung erhältst du das Zertifikat «Pilates Essentials» von art of motion training in movement®.

Daten & Preise

Informationen unter www.art-of-motion.com. Die Kurskosten können je nach Zeitpunkt und Art der Buchung variieren.



Kontakt

Fragen? Wir beraten dich gerne!

art of motion training in movement®

Telefon 079 77 77 656

info@art-of-motion.com

www.art-of-motion.com