

Testat

Pilates Essentials

Raffaela Husner

Frau Raffaela Husner hat die zertifizierte Pilates Essentials Ausbildung absolviert, ein fundiertes theoretisches Wissen und umfangreiche praktische Kenntnisse der Pilates Trainings Methode erworben.

Datum: 04., 05., 06., 07. Dezember 2008

Zeit: Jeweils von 09:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Pilatrium ■ Schösslistrasse 9-11 ■ CH-3008 Bern


Kursinhalt

- Die Pilates Methode – Im Wandel der Zeit
- Die 9 goldenen Regeln
- Die optimale Körperhaltung und Körperpositionen
- Die Beckenbodenmuskeln – Beckenbodentraining
- Schulterorganisation - Der Schultergürtel
- Das Prinzip der Kernstabilisation
- Stundenaufbau und Unterrichtsmethodik
- Original Pilates und Pilates Essentials Repertoire in Theorie und Praxis
- Modifikationen, Variationen, Regressionen und Progressionen des Repertoires

Kursleiterin

Karin Sharp-Gurtner

Bern, Dezember 2008


Marion Gurtner
Geschäftsleitung



*art of motion
training in movement*

