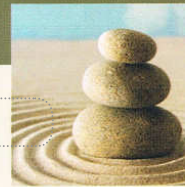


Zertifikat

PILATES FLOW



Raffaela Husner

Raffaela Husner hat die art of motion Pilates Flow Weiterbildung absolviert, ein fundiertes theoretisches Wissen und umfangreiche praktische Kenntnisse dieser zeitgenössischen Form der Pilates Methode erworben.

Ort TanzArt · Zentweg 17A · CH-3006 Bern
Datum 16., 17. und 18. Oktober 2009
Zeit Jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr
Total Lernstunden 21

Kursinhalt

- Funktionelle Pilates Flow Anatomie
- Revision der 9 goldenen Regeln und der mechanischen Prinzipien der Pilates Methode
- Funktionelle Anatomie des Beckenbodens und aktiv dynamisches Beckenbodentraining
 - Optimale Körperpositionen für aktiv dynamisches Beckenbodentraining
 - Stationäres Beckenbodentraining
 - Aktiv dynamisches Beckenbodentraining in Bewegung
 - Integration des aktiv dynamischen Beckenbodentrainings in die Pilates Methode
- Pilates Flow Repertoire in Theorie und Praxis
 - Modifikationen, Variationen, Regressionen und Progressionen des Repertoires
- Pilates Flow Unterrichtsmethodik und Didaktik
- Pilates Flow Lektionsplanung und Choreografie

Pilates Flow ist mit 14 Punkten eine Fitness Australia anerkannte Weiterbildung.

Ausbildnerin
Karin Sharp-Gurtner

Bern, Oktober 2009

Geschäftsleiterin Babuche Gruber

