

# Testat

## PILATES INTEGRATION

### Raffaela Husner

Raffaela Husner hat die art of motion Pilates-Integration Weiterbildung absolviert, ein fundiertes theoretisches Wissen und umfangreiche praktische Kenntnisse dieser zeitgenössischen, ganzheitlichen Pilates Matte-Unterrichtsmethodik erworben.

**Ort** Sense of Space · Zentweg 17A · CH-3006 Bern  
**Datum** 29., 30., und 31. Oktober 2010  
**Zeit** Jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr  
**Total Lernstunden** 21

#### Kursinhalt

- Funktionelle Pilates-Integration Anatomie
- Die innere und äussere Einheit
- Funktionelle Anatomie der Schultern
  - Der Schultergürtel, die Schultergelenke und der humeroscapulare Rhythmus
    - Praktische Applikationen
  - Fehlfunktionen und korrigierende Trainingsstrategien
- Verbreitete Schulterverletzungen, einschliesslich Ellbogen und Handgelenk
  - Beschreibung, mögliche Gründe, Symptome, kontraindikative Bewegungen, Trainingsstrategien
- Mittleres bis fortgeschrittenes Pilates Integration Repertoire in Theorie und Praxis
  - Modifikationen, Variationen, Regressionen und Progressionen des Repertoires
  - Vorbereitende Strategien und Gestaltung von Sequenzen
- Fortgeschrittene Unterrichtsmethodik und Didaktik
- Lektionsplanung und Pilates Integration Choreografie

Pilates Integration ist mit 15 Punkten eine Fitness Australia anerkannte Weiterbildung.

**Ausbildnerin**  
Karin Sharp-Gurtner

Bern, Oktober 2010

  
**Geschäftsleiterin Babuche Gruber**

