

art of motion
training in movement

AUSTRALIAN PROVIDER #52071

Zertifikat

PILATES & KLEINGERÄTE II Toning Balls & Magic Circle



Raffaela Husner

Raffaela Husner hat die zeitgenössische art of motion Weiterbildung Pilates mit Kleingeräten II – Toning Balls & Magic Circle absolviert, ein gut fundiertes theoretisches Wissen und praktische Kenntnisse in der Anwendung dieser Kleingeräte erworben.

Ort Raum für Pilates & Yoga · Sickingenstrasse 5 · CH-3014 Bern
Datum 06. September 2009
Zeit Von 09:00 bis 17:30 Uhr
Total Lernstunden 7

Kursinhalt

- Master Klasse mit Toning Bällen und Magic Circle
- Integration der Toning Bälle und des Magic Circle
 - Förderung der Kernstabilität, Kraft, Entspannung, Flexibilität und Balance mit Hilfe der Toning Bälle und des Magic Circle
- Unterstützung von Propriozeption und Ausrichtung mit Hilfe der Toning Bälle und des Magic Circle
- Praktische Umsetzung des Pilates Kleingeräte II Repertoires inklusive Regressionen, Progressionen, Variationen und Modifikationen
- Theoretische Zusammenhänge, Analyse von Bewegungsmustern, korrigierende Strategien
- Kompetenz in der persönlichen Ausführung und des Bewegungsverständnisses
- Integration der Toning Bälle und des Magic Circle in die Stundenplanung
- Unterrichtsmethodik

Pilates mit Kleingeräten II ist mit 12 Weiterbildungspunkten eine Fitness Australia anerkannte Pilates Weiterbildung.

Ausbildnerin
Anita Preece-Kopp

Bern, September 2009

Geschäftsleiterin Babuche Gruber

