

TESTAT

Pilates Flow Advanced

ausgestellt für den vollständigen Kursbesuch an

Karin Angele

Kursort	Sense of Space, Zentweg 17a, 3006 Bern
Datum	25., 26., und 27. Oktober 2019
Kurstunden	21 Stunden Anwesenheitsunterricht
Ausstellungsdatum	27. Oktober 2019

Kursinhalt & Lernziele

Funktionelle Anatomie

- Zentrierung und dynamische Balance der Systeme.
- Funktionelle Schulteranatomie und Trainingsintegration.
 - Schulter-Architektur.
 - Optimale Schulterorganisation.
 - Zentrierung, dynamische Stabilität und funktionelle Kraft durch Training.

Mittelschweres bis fortgeschrittenes Pilates Matte Repertoire, einschliesslich:

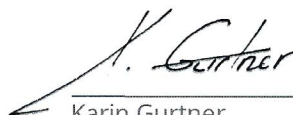
- Praktische Anwendung.
- Repertoire-Analyse.
- Regressionen, Progressionen, Variationen und Modifikationen.
- Vorbereitende, komplementierende und nachbereitende Übungen.

Unterrichtsmethodik

- Lektionsplanung und funktionelle Pilates Flow Advanced Choreografie.



Saskia Fehrenbach
Ausbilderin



Karin Gurtner
Entwicklerin & Hauptausbilderin
Zeitgenössisches Pilates &
Slings Myofasziales Training®



EMfit

