

TESTAT

Pilates & Kleingeräte

Roller, Toning Bälle, Magic Circle

ausgestellt für den vollständigen Kursbesuch an

Karin Angele

Ort Sense of Space • Zentweg 17a • 3006 Bern • Schweiz
Datum 21. und 22. April 2018
Zeit Jeweils von 09:00h bis 17:00h
Kurstunden 14 Stunden Anwesenheitsunterricht

Kursinhalt

- Masterclasses mit Roller, Toning Bällen und Magic Circle.
- Integration des Rollers, der Toning Bälle und des Magic Circle.
 - Förderung der Kernstabilität, Kraft, Entspannung, Flexibilität und Balance mit Hilfe des Rollers, der Toning Bälle und des Magic Circle.
- Praktische Umsetzung des Pilates Kleingeräte Repertoires inklusive Regressionen, Progressionen, Variationen und Modifikationen.
- Theoretische Zusammenhänge, Analyse von Bewegungsmustern, korrigierende Strategien.
- Kompetenz der persönlichen Ausführung und des Bewegungsverständnisses.
- Integration der Kleingeräte in die Lektionsplanung.
- Unterrichtsmethodik.

Ausbilderin
Antonia Sassanelli

Bern, 22. April 2018

Datum

Geschäftsleiterin



Babuche Gruber