

TESTAT

Pilates Funktionell Choreografieren

ausgestellt für den vollständigen Kursbesuch an

Karin Angele

Ort Studio Nyah • Laubeggstrasse 70 • 3006 Bern • Schweiz
Datum 02. und 03. Dezember 2017
Zeit Jeweils von 09:00h bis 17:00h
Kurstunden 14 Stunden Anwesenheitsunterricht

Kursinhalt

- Teilnahme an mehreren choreografierten Pilates-Masterklassen.
- Diskussion zu Inhalt, Sequenzierung, themenspezifischem Zweck und Nutzen sowie Adaptionmöglichkeiten der Masterklassen.
- Bewegungsrelevante Definitionen der Begriffe «Funktionalität», «funktionelles Training» und «Training für Funktion» sowie deren Bedeutung in der Pilates-Methode.
- Definition und Umsetzungsmöglichkeiten der Begriffe «Sequenz» und «Choreografie» innerhalb der zeitgenössischen Pilates-Methode.
- Erarbeiten themenspezifischer choreografierter Pilates-Sequenzen mit funktionellem Übungsaufbau und anschliessender Analyse/Durchführung in der Gruppe.
- Erarbeiten einer zielgerichteten, funktionellen Pilates-Lektion für das Einzel- und Gruppentraining.

Ausbilderin
Antonia Sassanelli

Bern, 03. Dezember 2017

Datum

Geschäftsleiterin



Babuche Gruber

Anerkannt von:
BGB Schweiz (14h/Credits)
EMfit (14h/Credits)
DPV (14h/Credits)