

Polestar Pilates Matte

Die Pilates Mattenausbildung zielt darauf ab, selbstständig Pilatesübungen präzise und korrekt auf der Matte trainieren zu können und gleichzeitig kompetent als Instructor anzuleiten. Ein tiefes Verständnis der Methode und die verantwortungsvolle Auswahl der Übungen für den Trainierenden stehen im Vordergrund. Die Ausbildung umfasst neben den klassischen Pilatesübungen eine Vielzahl von Erweiterungen und Modifizierungen, sowie Übungen mit Kleingeräten.

Struktur der Mattenausbildung

P-F (Prinzipien Kurs Fitness):
Grundlagen und Prinzipien

M1 (Matte 1):
Pre Pilates/Beginning Mat
Pilates Fitness Screening

M2 (Matte 2):
Intermediate bis Advanced
Progression, Regression

M3 (Matte 3):
Matte mit Kleingeräten
Sportspezifisches Training

Termine:

P-F 25./26. April 2009
M1 23./24. Mai 2009
M2 05./06. Juli 2009
M3 05./06. Sept. 2009

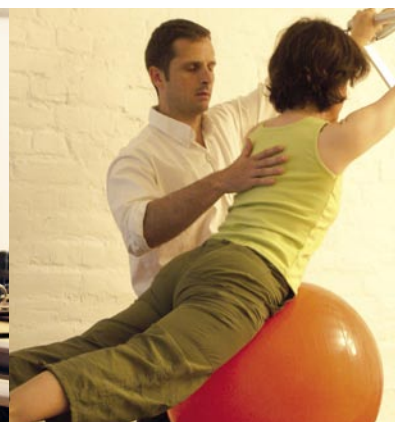
Ort:

Therme Meran
Thermenplatz 9
I-39012 Meran
www.thermemeran.it



Kosten:

1.500 EUR
(8 Kurstage, 1 Studenten-Handbuch,
1 Logbook, 1 Buch „Return to life“
von Joseph H. Pilates (englisch),
ausführliches Kursskript (deutsch),
1 Tag Coaching, 50 POLESTAR Dollar



education

Anmeldung:

POLESTAR GmbH
Krefelder Str. 18
D-50670 Köln
Tel.: +49 221/167946-9
www.pilatespolestar.de
info@pilatespolestar.de