

Pilates Aufbaukurse



Pilates Anatomie

Lebendige Anatomie: Ziel dieses Kurses ist es, anatomische Strukturen zu finden, zu „begreifen“ und – in Beziehung auf Pilates Übungen – Zusammenhänge zu erlernen. Kirsji Sabri ist Physiotherapeutin, Lehrkraft für Physiotherapie und Polestar Pilates Trainerin Rehabilitation.

Köln: 28.02. – 01.03.2009 / 08.08. – 09.08.2009

Basel/CH: 28.03. – 29.03.2009

Frankfurt: 11.04. – 12.04.2009

Berlin: 09.05. – 10.05.2009

Kursdauer: 1. Tag 12:00 – 18:00, 2. Tag 09:00 – 16:00 Uhr

Preis: Euro 250,- / CHF 375,-

Pilates Rücken

In diesem Kurs werden Rückenprobleme, wie sie einem/r Pilates Matten-TrainerIn in der täglichen Praxis begegnen, in Theorie und medizinischem Zusammenhang thematisiert sowie deren Behandlung und Prävention mit der Methode Pilates diskutiert: Die Empfehlungen sind „ready to use“ und direkt umsetzbar in die eigene Praxis!

Berlin: 03.05.2009

Basel/CH: 15.08.2009

Köln: 13.09.2009

Kursdauer: 10:00 – 17:00 Uhr

Preis: Euro 150,- / CHF 240,-

Pilates Thera Band

Das elastische Band im Einsatz in der Gruppe und Einzeltraining. Pilates Übungen werden effektiver, wirksamer und lassen den Schritt von den Pilates Geräten zur Matte leichter werden. Erleben Sie die Möglichkeiten, erfahren Sie die Unterschiede und gestalten Sie das Training auch für ihre Kunden zuhause mit dem Band.

Frankfurt: 14.06.2009

Basel/CH: 16.08.2009

Hamburg: 12.09.2009

Köln: 18.10.2009

Kursdauer: 10:00 – 17:00 Uhr

Preis: Euro 150,- / CHF 240,-

Indikationen und Kontraindikationen

Welche Übungen bei welchen körperlichen Problemen?

Köln: 24.05.2009

Basel/CH: 13.06.2009

Frankfurt: 09.08.2009

Berlin: 10.10.2009

Kursdauer: 10:00 – 17:00 Uhr

Preis: Euro 150,- / CHF 240,-

Pilates für Männer

Ihnen werden tiefe Einblicke in die Männerseele gewährt, spezifische Zielvorstellungen, effiziente Anleitung und männergerechte Trainingspläne vorgestellt.

Köln: 03.05.2009

Basel/CH: 03.10.2009

Kursdauer: 14:00 – 17:00 Uhr

Preis: Euro 70,- / CHF 110,-

Pilates on the Ball

Lernen Sie Übungen mit Swiss Ball, Igel Ball, Activa Ball, Sissel Pilates Ball, funktionell, effektiv und mit viel Dynamik.

Köln: 30.05.2009

Kursdauer: 14:00 – 18:00 Uhr

Preis: Euro 90,- / CHF 140,-

Coaching Kompakt

Dieser Kurs bietet Ihnen eine ideale Möglichkeit, den eigenen Lernfortschritt zu kontrollieren und zu reflektieren. Speziell von uns geschulte Coaches (zertifizierte POLESTAR Pilates TrainerInnen mit Erfahrung und Kompetenz) begleiten Sie so durch die Ausbildung.

Basel/CH: 04.01.2009 / 01.11.2009

Hamburg: 04.04.2009

Köln: 02.05.2009 / 07.11.2009

Frankfurt: 04.07.2009

Berlin: 15.08.2009

Kursdauer: 14:00 – 18:00 Uhr

Preis: Euro 70,- / CHF 110,-

Prüfungs-Refresher

Der ideale Kurs zur Prüfungsvorbereitung oder als Auffrischung für die länger zurückliegenden Kurse der Ausbildung. Lassen Sie sich inspirieren in Matte, Allegro, Studio und Rehabilitation und fragen Sie alles, was Sie schon immer fragen wollten ...

Köln: 25.01.2009

Basel/CH: 08.02.2009

Kursdauer: 10:00 – 17:00 Uhr

Preis: Euro 150,- / CHF 240,-

Update Studio/Reha-Ausbildung

Das Update in der Studio/Reha-Ausbildung ist ein intensiver, kompakter Kurs, der die Brücke schlägt zwischen den Ausbildungsmodulen bis 2007 (4 Module) und dem neuen Ausbildungsweg (7 Module). In 4 intensiven Tagen werden klassische Pilates Übungs-Sequenzen, Fortgeschrittene Übungen, anspruchsvolle Varianten und Weiterentwicklungen geübt. Darüber hinaus werden richtungsweisende Vorträge zu den Themen Energetische Medizin, Kommunikation, Bewegungsanalyse und differenzierte, fortgeschrittene Anleitung gehalten. Mit diesem Kurs sind Sie für die PMA Prüfung vorbereitet und erweitern Ihre Qualifikationen erheblich. Sie sparen mit diesem Kurs 2 Tage – statt S/R 4, 5, 6 (6 Tage) werden Ihnen in 4 Tagen, bei entsprechenden Vorqualifikationen, die Inhalte vermittelt.

Voraussetzung: Nachweis einer Ausbildung Studio bzw. Reha Module 1 – 4, Teilnahme Trainer anderer Ausbildungsinstitute nach Absprache möglich.

Köln: 13. – 16.12.2008

17. – 20.09.2009

Kursdauer: 4 Tage

Preis: Euro 950,- inkl. ausführlichem (engl.) Skript und Mittagessen.

Critical Reasoning Assessment skills for the movement teacher

Dieser Kurs ist für alle Trainer geeignet, die einen unvergleichlich tiefen Einblick in alle Möglichkeiten funktioneller Anatomie, Biomechanik, Trainings-Steuerung erhalten wollen. Es werden genaue Befundtechniken, Kommunikations-Strategien, Palpationen, Rollenspiele und vieles mehr erarbeitet. Jeder Teilnehmer erlebt diesen Kurs als große Qualitäts-Steigerung seiner beruflichen Fähigkeiten. Dieser Kurs ist auch für Yoga, Tai-Chi und andere Bewegungslehrer bestens geeignet.

Basel: 23. – 28.02.2009

Kursdauer: 6 Tage

Preis: Euro 950,- / CHF 1.500,-

on top 2008/2009

Pilates Aufbaukurse



Pilates in der Schweiz, Kursort:

Studio Spirit (Bau 3) und/oder Studio Loft (Bau 7), Gundeldinger Feld, Dornacherstr. 192, 4053 Basel

Magic Circle

Der Magic Circle oder Pilates Ring bietet ungeahnte Möglichkeiten, um Prinzipien-Grundfertigkeiten zu schulen und aber auch Pilates Übungen zu ergänzen, spannender oder herausfordernder zu gestalten – become a magician!

Datum: 17.01.2009

Kursdauer: 13:00 – 17:00 Uhr

Preis: CHF 140,- / Euro 90,-

Classical Pilates Reformer

Lernen Sie die klassischen Pilates Übungen in der klassischen Abfolge auf dem Reformer kennen – eine spannende Ergänzung zum Polestar-Repertoire und eine ideale Vorbereitung auf die PMA-Prüfung!

Datum: 18.01.2009

Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr

Preis: CHF 240,- / Euro 150,-

Schulterorganisation

Bekannte Fehlerbilder im Bereich Schultergürtelorganisation werden in Theorie und Praxis diskutiert, Lösungswege mittels Mattenübungen sowie in der Arbeit mit den Geräten aufgezeigt: Der Workshop liefert besseres Verständnis von Schulterproblemen in Prävention und Rehabilitation sowie deren Behandlung durch Pilates Training. Geeignet für Personal Trainer sowie GruppentrainerInnen, die ihre schulter-spezifischen Kompetenzen erweitern möchten.

Datum: 15.02.2009

Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr

Preis: CHF 240,- / Euro 150,-

Classical Pilates Mat

In diesem Workshop werden die ursprünglichen, traditionellen Pilates Matten-Sequenzen im Beginning, Intermediate und Advanced Level unterrichtet: Inspiration und Herausforderung für ambitionierte Pilates LehrerInnen!

Datum: 08.03.2009

Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr

Preis: CHF 240,- / Euro 150,-

Creative Allegro

Auf verschiedene Arten auf den Allegro steigen? Originelle Übungsvarianten? Akrobatische Ergänzungen für fortgeschrittene TeilnehmerInnen? In diesem Workshop erwartet Sie viel Fun und Spaß, kombiniert mit ernsthaftem Pilates Training auf dem Allegro. (Allegro-Erfahrung Voraussetzung)

Datum: 15.03.2009

Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr

Preis: CHF 240,- / Euro 150,-

Athletic Conditioning (Allegro)

Pilates Training eignet sich hervorragend als Ergänzungstraining in verschiedenen Sportbereichen – auf dem Allegro lassen sich sport-spezifische Trainingsformen ideal kombinieren mit herkömmlichem Pilates Training, sodass auch SportlerInnen auf ihre Kosten kommen! (Allegro Erfahrung keine Voraussetzung!)

Datum: 05.06.2009

Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr

Preis: CHF 240,- / Euro 150,-

Pilates Flow

Eine Pilates Lektion stellt eine in sich geschlossene Einheit dar, in welcher alle Teilnehmenden herausgefordert und doch nicht überfordert werden sollen: Dieser Workshop gibt praktische Tipps und liefert methodische Anregungen zur erfolgreich-harmonischen Gestaltung von Pilates Lektionen auf verschiedenen Könnernstufen, wobei der Lektionsfluss im Vordergrund steht.

Datum: 21.06.2009

Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr

Preis: CHF 240,- / Euro 150,-

Pilates 4 Seniors

Wie kann die Kraft und Koordination beim älteren Menschen mittels der Methode Pilates beeinflusst werden? Dieser Workshop liefert theoretische Hintergründe und praktische Übungen zum Pilates-unterricht für eine interessante Zielgruppe mit spezifischen Einschränkungen.

Datum: 22.11.2008

19.09.2009

Kursdauer: 13:00 – 17:00 Uhr

Preis: CHF 240,- / Euro 150,-

Teaser Clinic

Pilates Training verlangt verschiedene körperliche Fertigkeiten, welche manchmal speziell erarbeitet werden müssen: In diesem Praxis Workshop werden Wege aufgezeigt, wie mit der Pilates Methode die nötige Beweglichkeit der Wirbelsäule für Übungen wie Rolling, Roll Over und Teaser erarbeitet und wie individuell problembezogen trainiert werden kann. (Es wird mit und ohne Geräte gearbeitet, keine Geräteerfahrung notwendig.)

Datum: 24.10.2009

Kursdauer: 09:00 – 13:00 Uhr

Preis: CHF 140,- / Euro 90,-

Pilates 4 Runners & Bikers

In diesem Praxis-Workshop wird am Beispiel der Sportarten Laufen und Radfahren aufgezeigt, wie der Krafteinsatz via Pilates Training ökonomisiert und eine Leistungssteigerung ermöglicht wird. Zudem werden die häufigsten Verletzungen in diesen Ausdauersportarten besprochen sowie deren Vorbeugung durch konkrete Pilates Übungen diskutiert.

Datum: 29.11.2008

Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr

Preis: CHF 240,- / Euro 150,-

Anmeldungen für Kurse in Deutschland an:

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

Anmeldungen für Kurse in der Schweiz an:

Arlette Herzig
Breisacherstr. 54
CH-4057 Basel
Tel.: +41 61-6910145
arlette.herzig@personalfitness.ch

on top 2008/2009