

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. Der ideale Kurs um vor oder während der Pilates Ausbildung Grundlagen zu schaffen oder zu vertiefen.

Frankfurt: 05. – 06.12.2009

13. – 14.03.2010

Köln: 15. – 16.05.2010

13. – 14.11.2010

Kursdauer: 1. Tag 12:00 – 18:00 Uhr

2. Tag 09:00 – 16:00 Uhr

Preis: 250,- EUR / 375,- CHF

Pilates Anatomie Basic

Der „kleine“ Anatomie Kurs, um Lücken zu schließen und Basis-Anatomie zu erarbeiten.

Köln: 30.01.2010

04.07.2010

Basel/CH: 14.02.2010

Berlin: 18.04.2010

Frankfurt: 08.08.2010

Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr Preis: 240,- CHF / 150,- EUR

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!

Basel/CH: 28.03.2010

Berlin: 20.06.2010

Köln: 06.11.2010

Kursdauer: 10:00 – 17:00 Uhr Preis: 150,- EUR / 240,- CHF

Indikationen und Kontraindikationen

Welche Übungen bei welchen körperlichen Problemen?

Köln: 21.03.2010

Berlin: 15.05.2010

Basel/CH: 15.08.2010

Frankfurt: 19.09.2010

Kursdauer: 10:00 – 17:00 Uhr Preis: 150,- EUR / 240,- CHF

Pilates on The Ball

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

Köln: 04.09.2010

Kursdauer: 14:00 – 18:00 Uhr Preis: 90,- EUR / 140,- CHF

Pilates in der Schwangerschaft (Pränatal)

Lernen Sie von erfahrenen Praktikern, wie Pilates während der Schwangerschaft sinnvoll und unterstützend eingesetzt werden kann.

Köln: 12. – 13.12.2009

Kursdauer: Sa. 14:00 – 18:00 Uhr

So. 09:00 – 17:00 Uhr

Preis: 250,- EUR / 375,- CHF

Pilates nach der Schwangerschaft (Postnatal)

Dieser Aufbaukurs vermittelt kompetent die Möglichkeiten zur Unterstützung der Rückbildung und der stufenweisen Aktivierung des Körpers nach der Geburt.

Köln: 06.03.2010

Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr Preis: 150,- EUR / 240,- CHF

Pilates for the 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 Pilatesunterricht für eine interessante Zielgruppe mit spezifischen Einschränkungen.

Basel/CH: 14.08.2010

Kursdauer: 13:00 – 17:00 Uhr Preis: 140,- CHF / 90,- EUR

Schulter-Organisation

Bekannte Fehlerbilder im Bereich Schultergürtelorganisation werden in Theorie und Praxis diskutiert, Lösungswege mittels Mattenübungen sowie in der Arbeit mit den Pilates 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.

Basel/CH: 23.01.2010

Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr Preis: 240,- CHF / 150,- EUR

Schulter Fit mit Kleingeräten

Erleben Sie die vielfältigen Möglichkeiten, den Schultergürtel mit Abwechslung und Effektivität zu trainieren (mit und ohne Kleingeräte).

Basel/CH: 27.03.2010

Köln: 08.05.2010

Kursdauer: 14:00 – 18:00 Uhr Preis: 70,- EUR / 112,- CHF

Teach by Touch

Im Pilates Unterricht hat das taktile Anleiten – neben dem verbalen – einen großen Stellenwert: genau gesetzte taktile Anleitungen oder Korrekturen von Übungen erleichtern das korrekte Ausführen von Bewegungen und Einrichten von Positionen eindeutig. Anleitungen klar und Fehlerbildkorrekturen sinnvoll und der eigenen Persönlichkeit entsprechend anzuwenden ist Thema dieses Workshops, wo mit verschiedenen Methoden die passenden Griffe wie auch passende Nähe/Distanz zum Übenden gesucht werden.

Basel/CH: 24.01.2010

Köln: 24.07.2010

Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr Preis: 150,- EUR / 240,- CHF

Pilates for Runners and 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.

Basel/CH: 07.02.2010

Köln: 04.07.2010

Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr Preis: 150,- EUR / 240,- CHF

Pilates Aufbaureihen-leichtgemacht

Wie baue ich den Boomerang mit meiner Gruppe sinnvoll auf? Welche Vorübungen empfehlen sich in welcher Reihenfolge für den Teaser? Für Doble Leg Kicks? Theorie und Praxis verschmelzen in diesem Workshop zu praktischen und im eigenen Unterricht einfach umsetzbaren Übungsreihen.

Basel/CH: 21.03.2010

Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr Preis: 240 CHF / 150,- EUR

Classical 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!

Basel/CH: 06.06.2010

Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr Preis: 240,- CHF / 150,- EUR



Pilates Aufbaukurse

Pilates Mythen & Fakten

Cardio-Pilates? Fettverbrennung im Pilates? Lange Muskeln durch Pilates? Beweglicher durch Pilates? Solche und ähnliche Fragen werden unter Einbezug der sportmedizinischen Wissenschaft und Ernährungslehre diskutiert und geklärt, Fachwissen im trainingsphysiologischen Bereich erhöht und abgeglichen – fachliches Know-How, das jedem Trainer ansteht! (Theorieworkshop, keine Praxis)
Basel/CH: 19.06.2010
Kursdauer: 13:00 – 17:00 Uhr Preis: 140,- CHF / 90,- EUR

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!
Basel/CH: 20.06.2010
Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr Preis: 240,- CHF / 150,- EUR

Athletic Conditioning (Allegro)

Pilates Training eignet sich hervorragend als Ergänzungstraining in verschiedenen Sportbereichen – auf dem Allegro lassen sich sportartspezifische Trainingsformen ideal kombinieren mit herkömmlichem Pilates Training, sodass auch SportlerInnen auf ihre Kosten kommen!
(Allegro Erfahrung keine Voraussetzung!)
Basel/CH: 30.10.2010
Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr Preis: 240,- CHF / 150,- EUR

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.
Basel/CH: 28.11.2010
Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr Preis: 240,- CHF / 150,- EUR

Creative Matwork

Neue Variationen von bekannten Übungen nötig? In diesem Workshop zeigen wir Neues und Altes in ungewohnten Formen und diskutieren Pilates Exercises in Verbindung mit traditionellen Kräftigungsübungen. Der Kurs richtet sich an MattentrainerInnen, die ihr bekanntes Repertoire verfeinern und ergänzen möchten.
Basel/CH: 04.12.2010
Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr Preis: 240,- CHF / 150,- EUR

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: 16.01.2010
Kursdauer: 10:00 – 18:00 Uhr Preis: 150,- EUR / 240,- CHF

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. Supervision, Self mastery, Lehrproben.

Coaching Kompakt Matte

Hamburg: 28.02.2010
05.12.2010
Stuttgart: 21.03.2010
09.10.2010
Basel/CH: 10.04.2010
28.08.2010
04.12.2010
Frankfurt: 11.04.2010
16.10.2010
15.11.2011
Berlin: 09.05.2010
30.10.2010
02.04.2011
München: 16.05.2010
09.01.2011
Köln: 26.06.2010
18.09.2010
26.02.2011
Kursdauer: 14:00 – 18:00 Uhr Preis: 70,- EUR / 112,- CHF

Coaching Kompakt Allegro

Stuttgart: 24.04.2010
Basel/CH: 05.06.2010
Jan 2011
Köln: 24.07.2010
03.07.2011
Pinneberg: 19.12.2010
Kursdauer: 14:00 – 18:00 Uhr Preis: 70,- EUR / 112,- CHF

Coaching Kompakt Studio/Rehabilitation

Berlin: 18.12.2010
30.07.2011
Frankfurt: 09.01.2011
29.10.2011
Köln: 12.02.2011
13.08.2011
Kursdauer: 12:00 – 18:00 Uhr Preis: 100,- EUR / 160,- CHF

Transition (für Trainer anderer Pilates-Ausbilder)

In kompakter, intensiver Form werden die Inhalte der „Polestar Comprehensive Studio/Reha Ausbildung“ Absolventen anderer Pilates Schulen vermittelt. Lernen Sie den Unterschied kennen und eröffnen Sie sich neue Dimensionen von Verständnis und Anwendung der Pilates methode. **Voraussetzung:** Abgeschlossene Pilates Ausbildung mit Nachweis sowie intensive praktische Kenntniss.
Köln: 10. – 16.04.2010
Kursdauer: 09:00 – 17:00 Uhr Preis: 1.900,- EUR / 2.900,- CHF

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 2010/2011