

## POLESTAR Pilates Comprehensive Studio – Rehabiliteringsutbildning i Stockholm

POLESTAR Pilates instruktörsutbildning lär dig rörelseanalys, gruppdynamik samt hur du modifierar övningar för en låg- upp till medelrisk klient. POLESTAR Fitness Screening och den kritiskt tänkande inriktningen ger dig en solid bas för att utvärdera och designa individuella Pilatesprogram till dina klienter. Du lär dig att utveckla din taktila färdighet, avancerad kroppsmedvetenhet samt hur du på ett tydligt sätt och med hjälp av bildspråk kan vägleda din klient i övningarna.

I POLESTAR Pilates som Rehabilitering ger dig läroplanen dessutom verktyg för att kunna hitta den bästa regimen samt implementera Pilates på ett holistiskt sätt i rehabilitering av medel- upp till högriskklienter.

### Studio - förkunskaper

Professionell bakgrund inom estetiska träningsformer så som fitness, kampsport, yoga, tai chi och dans. Grundläggande anatomi- och fysiologikunskaper. Minimum 25h Pilatesträning privat och i grupp

### Rehabilitering - förkunskaper

Professionell terapeut så som sjukgymnast, naprapat, kiropraktor, läkare. Minimum 25h Pilatesträning privat och i grupp

Kursen är indelad i 7 moduler som var och en belyser olika specifika och relevanta ämnen. Parallellt med detta lär du dig träningsserier på samtliga Pilates maskiner (Reformer, Cadillac, Chair, Barrel, Spine Corrector, Mat). Efter avslutad kurs har du med dig de Pilatesövningar som krävs för att skriva slutexamen för såväl POLESTARs internationella certifiering samt PMA (Pilates Method Alliance). Certifieringen ingår inte i kurspaketet men erbjuds efter avslutad kurs. Examina sker i Amsterdam eller Köln

**Modul 1** PP Principer för Fitness och Rehabilitering

**Modul 2** Utvärdering av hållning/Postural regim

**Modul 3** Sekvensering och design av träningsprogram

**Modul 4** Bildspråk

**Modul 5** Facilitering/Taktil vägledning

**Modul 6** Kommunikation

**Modul 7** Energi medicin



### Location:

Stockholm / Tullinge Hälsokälla  
Alfred Nobels Allé 212, 146 48 Tullinge,  
[www.tullingehalsokalla.se](http://www.tullingehalsokalla.se),  
A. Ericson: [anna@tullingehalsokalla.se](mailto:anna@tullingehalsokalla.se)

**Paketpris:**

7 veckors moduler, detaljerade manualer (engelska eller tyska), Joseph Pilates bok "Return to Life", 2 dagars coaching (vägledda studier, privat träning, tid för diskussion med POLESTAR mentor, observation, självstudier), tillgång till student biblioteket och studentsidorna på hemsidan, 100 POLESTAR \$, 1 coaching compact kurs.  
2900 EUR (delbetalningsplan per månad går att lägga upp)

**Dates in 2011/2012:**

Phase 1  
**PP** 10/11 sept 2011  
**S1/R1** 08/09 okt 2011  
**S2/R2** 28/29 jan 2012  
**S3/R3** 18/19 feb 2012  
 Phase 2  
**S4/R4** 26/27 maj 2012  
**S5/R5** 23/24 juni 2012  
**S6/R6** 18/19 aug 2012

**Lärare:**

**Alexander Bohlander**, PT, Osteopat, Ägare av POLESTAR och SPRINGS Köln  
(www.springs-koeln.de)

**Frances Carthy Melis**, Danslärare, Alexander Technique Instruktör, POLESTAR Master Educator

samt **POLESTAR Europe Educator Team.**

**Varför POLESTAR Pilates är rätt för dig**

Ledande terapeuter, läkare, personliga tränare och hälsocenter vet att pilates är på stark frammarsch och ligger i frontlinjen för rehabilitering och fitness.

De vet också att POLESTAR Pilates står för:

- Erfarna instruktörer och lärare
- Baseras på en solid vetenskaplig grund som känns igen av professionella terapeuter och fitnessinstruktörer
- Komplex problemlösning, flexibilitet och kreativitet
- Kompetensbaserad bedömning av elevens förmåga att kunna redovisa de övningar och den behandlingsplan som har valts och varför
- En karriär för livet

education



**Registration:**

**POLESTAR GmbH**

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

Download the registration form or send us email with all needed information (professional background, Pilates experience, adress).