

Pre-Event: Am Freitag 13.01.2012 bietet Michaela Mettler in Ihrem Studio Body Balance: www.pilatesstudio-pinneberg.de/ folgende Angebote an:

- Möglichkeiten eines Coaching Tages
- Supervisionsmöglichkeiten: Für diesen Abend sind Teilnehmer organisiert, die von Polestar Studenten in Reformer-Klassen unterrichtet werden können. Michaela Mettler macht Supervision mit schriftl. Auswertung, Kosten/ Person 15 €(18.00h-19:00h) Gute Vorbereitung auf die Prüfung!
- Masterclass: Polestar Reformer Level 2-5 werden Skriptgenau unterrichtet, Kosten/Person 20€ (19.15h-20:15) mündliches Feed Back nach der Stunde.

Polestar Event Hamburg / Pinneberg Sa 14.01.2012 – Kursnummern jeweils unten links im Kasten bitte bei der Anmeldung angeben.

Zeit VFL	VFL Pinneberg			Studio Body - Balance	Zeit Body balance
	Großer Raum Nr.: 1/2	Mittlerer Raum Nr.3	Kleiner Raum Nr.5	Studio	
	Masterclass	Praxis	Theorie	Allegro Kurse	
09:30-10:15	Begrüßung Anmeldung				
10.30-11.30	Birgit – Coordination & Control 1	Pilates Gesundheit – schlanke & gesunde Beine 2	Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit der Pilatesmethode – Tina 3	Karin – sportlicher Reformer 4	10.30-11:30
11.45 - 13.15	Frances - Matissimo 5	Pilates Gesundheit – gesunder & starker Rücken Hannah 6	Pilates in Rehabilitation und Prävention – Alexander 7	12.00 – 13.00 Michaela – „Allegro mit Kleingeräten“ und „Der Weg zu höheren Levels“ 8	12.00 -13:00
13.15-14.15	Mittag				
14.30-15.30	Andreas Rolle Spezial 9	Pilates Gesundheit – 50 + Jutta 10	Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit der Pilatesmethode – Tina 11	Karin – sportlicher Reformer 12	14:30-15:30
15.45-17.15	Kornelia - Classic Pilates on the mat 13	Pilates Gesundheit – gesunder Nacken & schultern 14	Pilates in Rehabilitation und Prävention – Alexander 15	Michaela Spezial- Riverdance- Allegro (Rhythmik, Kraft, Spaß) 16	16.00-17.00
				Verabschiedung - Meditation	Ab 17.30