

art of motion training in movement  
Ausbildungsinstitut für Zeitgenössisches Pilates und Slings Myofasiales Training erteilt das

# TESTAT

## Pilates

### Funktionell Choreografieren

an

## Petra Reiter

Datum	18.02.2023 - 19.02.2023
Kurstunden	14 Stunden Anwesenheitsunterricht / 10 Stunden Selbststudium
Kursort	Sickingenstrasse 5, Bern
Ausbilder*in	Antonia Sassanelli
Ausstellungsdatum	19. Februar 2023

#### **Kursinhalte - Lernziele - Kompetenzen**

- Teilnahme an choreografierten Pilates-Masterklassen
- Diskussion zu Inhalt, Sequenzierung, themenspezifischem Zweck und Nutzen sowie Adaptionmöglichkeiten der Masterklassen
- Bewegungsrelevante Definitionen der Begriffe «Funktionalität», «funktionelles Training» und «Training für Funktion» sowie deren Bedeutung in der Pilates-Methode
- Definition und Umsetzungsmöglichkeiten der Begriffe «Sequenz» und «Choreografie» innerhalb der zeitgenössischen Pilates-Methode
- Erarbeiten themenspezifischer choreografierte Pilates-Sequenzen mit funktionellem Übungsaufbau und anschliessender Analyse/Durchführung in der Gruppe
- Erarbeiten einer zielgerichteten, funktionellen Pilates-Lektion für das Einzel- und Gruppentraining



Karin Gurtner  
Entwicklerin & Ausbildungsleiterin  
Zeitgenössisches Pilates  
Slings Myofasiales Training®



Monika Gurtner  
Geschäftsführerin  
art of motion training in movement  
art of motion Academy