

art of motion training in movement
Ausbildungsinstitut für Zeitgenössisches Pilates und FAMO Fascia Movement erteilt die

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Pilates & Kleingeräte: Roller, Bälle, Circle

an

Petra Reiter

Kursort Sickingenstrasse 5, Bern, Schweiz
Datum 22.02.2025 - 23.02.2025
Ausbilder:in Michèle Daucourt
Kurstunden 14 Stunden Anwesenheitsunterricht
20 Stunden Selbststudium
Ausstellungsdatum 23. Februar 2025

Kursinhalte - Lernziele - Kompetenzen

- Masterklassen mit Roller, Toning Bällen und Magic Circle
- Zusätzliches Repertoire sowie Integration der Kleingeräte
- Förderung der Kernstabilität, Kraft, Entspannung, Flexibilität und Balance mit Hilfe der Kleingeräte
- Praktische Umsetzung des Pilates Kleingeräte Repertoires inklusive Regressionen, Progressionen, Variationen und Modifikationen
- Theoretische Zusammenhänge, Analyse von Bewegungsmustern sowie korrigierende Strategien
- Kompetenz der persönlichen Ausführung und des Bewegungsverständnisses
- Integration der Kleingeräte in die Lektionsplanung
- Unterrichtsmethodik



Karin Gurtner
Entwicklerin & Ausbildungsleiterin
Zeitgenössisches Pilates
FAMO Fascia Movement



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

BGB: 14 Stunden
EMfit: 14 Stunden