LB-PIL-3-19-01

Pilates | Ausbildung mit Zertifikat | Stufe 3 | 30 FP

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist.

Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Eine einwandfreie Ausführung der Übung, koordiniert mit der richtigen Atmung steht dabei an erster Stelle.

Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Pilates-Übungen sind hervorragend geeignet, um sie in der Therapie anzuwenden und zu integrieren. Grundsätzlich können alle motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer durch das Training mit der Pilates-Methode gefördert werden.

Pilates eignet sich zum individuellen Einzeltraining genauso wie in der Gruppe.

Die Ausbildung gliedert sich in 4 Stufen. Hierin sind eine Hausarbeit und eine Hospitation integriert. Die Ausbildung schließt mit einer Prüfung und einem Zertifikat (Australian Physiotherapy and Pilates Institute) ab. Die Kurs-Stufen müssen in aufsteigender Reihenfolge besucht werden.

Stufe 3:

- Variationen des Pilates-Trainings mit Hilfe von Kleingeräten und speziellen Geräten
- Pilates als Gruppentraining (Konzeption, Methodik, Organisation, Musikauswahl)

Siehe auch:
Pilates | Stufe 1
Pilates | Stufe 2
Pilates | Stufe 4 mit Kenntnisnachweis

Leitung	Ulrich Hintsche | Pilates Instruktor APPI, Physiotherapeut und sein Lehrteam
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	08.11.2019
Ende	10.11.2019
Kurszeiten	Fr. 08.11. bis So. 10.11., 09:00 - 18:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Sport- und Gymnastiklehrer
Fortbildungspunkte	30