HER-PIL-1-23-01

Pilates | Ausbildung mit Zertifikat | Stufe 1 | 27 FP



Das Training nach Joseph Hubertus Pilates ist eine ganzheitliche Methode, die den Körper und Geist in Einklang bringt, die Eigenwahrnehmung schult und darauf abzielt die gesamte Muskulatur des Körpers zu aktivieren und zu harmonisieren.

Die tief liegende, stabilisierende, jedoch meist unterentwickelte Muskulatur wird gezielt aufgebaut. Dies fördert zusätzlich die Feinkoordination von Bewegungen.

Die an der Oberfläche liegenden, für die Bewegung verantwortlichen und meist verkürzten Muskeln werden gedehnt.

Durch die bewusste und kontrollierte Übungsausführung in Verbindung mit einer speziellen Atemtechnik erzielt man ein natürliches Gleichgewicht der gesamten Muskulatur und eine Entspannung des Geistes.
Dies führt u. a. zu einer natürlichen und ökonomischen Körperhaltung, verbesserter Körperwahrnehmung und Koordination, Abnahme und Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Haltungsdefiziten, Stressreduzierung und Erhöhung des eigenen Energielevels.

Themen des Kurses:

- Prinzipien der Pilates Methode
- Mattenübungen der Pilates Methode in Theorie und Praxis
- Methodik und Didaktik des Unterrichtens
- Anleiten der Pilates Übungen visuell, verbal und taktil

Leitung	Christian Lutz | Lizenzierter Pilates-Lehrer, Heilpraktiker
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	03.03.2023
Ende	05.03.2023
Kurszeiten	Fr. 03.03. bis So. 05.03., 09:00 - 17:00 Uhr
Kursort	Berliner Straße 31, 44649 Herne
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Sport- und Gymnastiklehrer
Fortbildungspunkte	27