

Zertifikat Zertifikat Zertifikat Zertifikat Zertifikat



Hiermit bestätigen wir die erfolgreich besuchte Weiterbildung zu

Pilates Mat Class Basic

vom 21./22. Januar und 4. Februar 2017

für

Name **Rosatti Maya**

Inhalt

Grundlagen und Prinzipien des Pilatetrainings
Kenntnis anatomischer und motorischer Zusammenhänge des Pilatetrainings
Korrektur Einsatz der Atmung
Methodik und Choreografie einer Lektion, praktisches Unterrichten mit Feedback
Technikschulung, effizienter Einsatz von Rings & Rollers, Übungen zur Körperwahrnehmung
Tipps und Tricks für funktionelles Pilatetraining
Unterricht mit speziellen Teilnehmern wie frische Mütter oder Senioren

Datum

Feb 2017


PILATESwiss

Karolina Schmid
Educational Director PILATESwiss

044 380 79 59 . www.pilateswiss.ch
Seefeldstrasse 225 . 8008 Zürich