

Hiermit bestätigen wir die erfolgreich besuchte
Weiterbildung zu

Pilates Chair

vom 20./21. Juni 2020

für

Name **Maya Rosatti**

Inhalt

Analyse von Körperausrichtungen
Direkte Arbeit auf dem Chair mit den Prinzipien des Pilates Chair
Trainings
Flows, Circuits und Kreativität auf dem Chair
Kombinationen mit Kleinhilfsmittel
Musterlektionen
Zusammensetzen von Elementen für ein effektives
Pilates Chair Training
Equipment- und Sicherheitsschulung
Evaluation der verschiedenen Geräte

Datum 21.06.2020

Karolina Schmid
Educational Director PILATESwiss



PILATE **S**wiss[®]
044 380 79 59 . www.pilateswiss.ch
Seefeldstrasse 225 . 8008 Zürich

Zertifikat Zertifikat Zertifikat Zertifikat