

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



PILATESwiss®  
044 380 79 59 · [www.pilateswiss.ch](http://www.pilateswiss.ch)  
Seefeldstrasse 225 · 8008 Zürich

Zertifikat Zertifikat Zertifikat Zertifikat Zertifikat