

Faszien in Bewegung - Pilates

1-tägig

Referent: Corinna Michels

Allg. Text

Gestützt auf das Faszien-Trainingssystem mit seinen 5 Säulen, setzen wir in dieser Tagesfortbildung die Kenntnisse daraus gezielt auf die Pilates-Methode um. Bewegungsfluss, Länge und Weite und das Arbeiten in Muskelketten sind Grundzüge der Pilatesmethode und treffen auf Synergien des Faszientrainings. Doch welche Varianten können wir darüber hinaus entwickeln? Welches Wissen schenkt uns die Faszienforschung, die ein Pilatestraining erweitern oder bereichern kann?

Applied Science!

Angewandte Wissenschaft!

Mit mehr Wissen zum professionellen Trainer!

In Laufe dieses Tages erhältst Du Ideen zur Umsetzung, erlebst Modellstunden und die dahinterstehende Theorie.

Erlebe Faszien- und Pilatestraining in Symbiose.

Inhalte

- * Trainingsprinzipien des Faszientrainings und der Pilatesmethode im Einklang
- * Pilates Übungen und Myofascial Lines
- * Modellstunden Faszien Pilates

Voraussetzungen

Faszien in Bewegung Foundation Kurs, Faszien in Bewegung Master Trainer oder vergleichbares.

Gute Vorkenntnisse in der Pilates Trainingsmethode.