

INFORMATIONSBLATT FOLGE 944

Pilates mit Kleingeräten



Short Facts

- Teilnahmebestätigung des Universitätssportinstituts Wien
- Dauer 1 Tag
- Umfang 8 UEH
- Sprache Deutsch
- Kosten: €80 Studentenpreis,- / €95 Normalpreis

Termine und Ort

SA 16.04.2016 09.00-16.00 UHR GYM USZ-II

USZ II, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien, Gym, EG

Inhalte

Eine Pilates-Trainerfortbildung mit Kleingeräten (Redondoball, Theraband, Faszienrolle, Pezzibälle,...) mit dem Ziel, Pilates-Übungen mit Kleingeräten und den diversen Variationen dazu selbst auszuprobieren und anleiten zu können. Das Wissen über Muskulatur, Gelenkaktionen und Wirkungen der Übungen ist mindestens genauso wichtig wie korrekte Hands-On. Fehlhaltungen sollen analysiert werden, Ausweichbewegungen erkannt und korrigiert werden. Auch die eigene Präsentationstechnik wird unter die Lupe genommen, die Sprache, die eigene Körperhaltung, das Auftreten, u.v.m. – eine intensive Fortbildung mit Spaßfaktor und viel Bewegung!

Zielgruppe

ausgebildete PilatetrainerInnen, die Ihr Pilateswissen erweitern bzw. auffrischen wollen

Voraussetzung

Speziell für AbsolventInnen einer Pilatesausbildung

Abschluss

Die TeilnehmerInnen erhalten nach positiver Absolvierung des Fortbildungskurses eine Teilnahmebestätigung.

Kursleiterin

Mag. Eva-Maria Pöck

Kosten

Studentenpreis € 80,-/ Normalpreis € 95,-

Anmeldung

- ab 17.02.2016
- bei den Kassen auf der Schmelz 6A, 1150 Wien
oder
- Online siehe www.usi.at unter Kursprogramm Onlineanmeldung

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

Wien, im Februar 2016/info944