

## Berufsverband für Gymnastik und Bewegung Schweiz



### Verband

### Ausbildung

### Weiterbildung

- Kurse
- Module Level 1
- Spezialisierungen
- Dozenten
- DozentCare

### Mitglieder

### Fachgruppen

### Dienstleistungen

### News

### Partner

### Kontakt

### KURSBESCHREIBUNG

#### Spiral-Pilates Inspirationen

Kursnummer	218
Anz. Lektionen	6 1/2
Kursdaten	25.6.2011
Kurszeit	09.30 - 17.00
Kursort	Zürich
Kurskosten	Fr. 200.00 / 260.00
Kurs Anmeldung	☑

DozentIn

Lucia Ballerini

Grobziel

Die Teilnehmenden erleben über den Prozess der Eigenerfahrung die Vernetzung und Einbindung der Spiraldynamik mit den Pilates-Prinzipien. Sie erhalten viele wertvolle Ideen und Inputs, diese methodisch-didaktisch wirkungsvoll im Unterricht einzubauen, bzw. anzuwenden.

Inhalt

Prinzipien der Spiraldynamik im Pilates einbinden. Praxisbezogener Ideenworkshop. 2 erprobte Stundenbilder: -Spiral-Pilates back gym - Pilates equilibrium Einsatz von diversen Hilfsmitteln, wie Softball, labiler Untergrund und Theraband. Vertiefung der eigenen Übungspraxis  
*Grundlagenkenntnisse und praktische Unterrichtserfahrung in Pilates.*

Zulassung

Alle Kursdaten

Wir bewegen Menschen



[Zurück zum Kurs-Angebot](#)



Play Video

