

Pilates Matten Ausbildung BASIC

Hausaufgabe zur Vorbereitung für den Ersten Theorie Teil:

- Matten Reihenfolge lernen
- Namen der Übungen kennen und verstehen ggf. übersetzten
- Wiederholungsanzahl der Übungen können
- Fragen mitbringen bezüglich der Ausführung der Übung

Theorie gelesen haben und verstanden haben, ggf. Fragen vorbereiten:

- 5 Part Formular
- Peak Pilates Prinzipien
- Unterrichtsformat
- Unterrichtsmethodik
- Progression

Idealerweise hast du bereits einige Videos von den Übungen gedreht, schicke mir ein Video oder zwei Videos, du kannst auch immer nur eine Übung aufnehmen inkl. Übergang in die nächste Übung schicken. Gerne per WhatsApp 015151106615

=====
Vor dem Praktischen Ausbildungsteil, hast du bereits einige Videos von den Übungen gedreht, schicke mir ein Video oder zwei Videos, du kannst auch immer nur eine Übung aufnehmen inkl. Übergang in die nächste Übung schicken. Gerne per WhatsApp 015151106615
=====

Hausaufgabe zur Vorbereitung für den Praktischen Teil der Ausbildung:

Alle Fragen, die du hast, mitbringen.

Wiederholung:

- 5 Part Formular
- Peak Pilates Prinzipien
- Unterrichtsformat
- Unterrichtsmethodik
- Progression
- Matten Reihenfolge können, inkl. Name der Übung, Rhythmus der Übung kennen, Wiederholungszahlen können