

Lieber Pilates Fan,

Peak Pilates ® hat die letzten Jahre an einem neuen Pilates Chair Programm gearbeitet. **FitCore ® Chair** ist das neue innovative Fitnessprogramm welches das Beste aus dem Pilates Chair und Matten Training mit Fitnessübungen wie Gewichtstraining, Stehendes Training, Dehnungen und Mind-Body Workouts kombiniert. Das Training ist für den Gruppenunterricht ausgelegt und kann auf Musik durchgeführt werden.

Dieser Workshop ist im Jahr 2022 geplant, denn Weiterbildung ist wichtig, für uns selbst, um neue Impulse zu bekommen, aber auch für unsere Kunden.

Ich bin Inhaber eines Pilates-Studios in Nürnberg und bilde seit Jahren nach klassischen Methoden von Peak Pilates ® Trainer aus. Peak Pilates ® bietet im Mattenbereich die Ausbildungen an und Workshops um die erforderlichen CECs zu erhalten.

## Wann ist der Workshop?

**Freitag 24. Juni 2022 09:00 – 18:00 Uhr (8h) / 1h Pause vor Ort im Studio**

**Samstag 25. Juni 2022 09:00 – 15:00 Uhr (5h) / 1h Pause vor Ort im Studio**

## Was erwartet dich, was lernst du?

- Erlerne die powervollen Übungen am Chair kennen und können und binde Fitnessübungen mit ein
- Lerne im Detail kennen was FitCore ® bedeutet
- Wie bereitest du dich am besten auf eine Stunde vor – führe die Stunde erfolgreich dien und inspirier deine Kunden
- Dynamik und Rhythmik inkl. Technik und Chorographie
- Einsatz von Musik
- Verschiedene Workshops/Drills um dich auf deine Stunde vorzubereiten
- Pilates Prinzipien, Pilates Geschichte, Schlüsselkonzepte im Bereich FitCore ® Chair
- Chiar Set up und Einstellung für ein sicheres und fließendes Training

Du erhältst folgende Unterlagen und Zugänge:

FitCore ® Chair Study Guide

FitCore ® Chair Manual

FitCore ® Instructor Workbook

Chair Exercises Library

Workout Library

**Preis Workshop für den gesamten Workshop Freitag und Samstag 330 € inkl. MwSt. exl. Unterlagen. Teilnehmeranzahl auf 10 Teilnehmer beschränkt. Der Workshop kann nur Samstag und Sonntag gebucht werden.**

Kontakt: Anja Vierle-Eberhardt, [anjavierle@yahoo.de](mailto:anjavierle@yahoo.de)