

Lieber Pilates Fan,

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

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 06.Mai 2022 09:00 – 18:00 Uhr (8h) / 1h Pause vor Ort im Studio

Samstag 07. Mai 2022 09:00 – 18:00 Uhr (8h) / 1h Pause vor Ort im Studio

Freitag 11. Nov. 2022 09:00 – 18:00 Uhr (8h) / 1h Pause vor Ort im Studio

Samstag 12. Nov 2022 09:00 – 18:00 Uhr (8h) / 1h Pause vor Ort im Studio

Was erwartet dich, was lernst du?

- Erlerne die energetischen Übungen am Reformer kennen, Verbinde die klassischen Übungen mit den Fitnessorientierten Übungen
- Lerne im Detail kennen was FitCore ® bedeutet
- Wie bereitest du dich am besten auf eine Stunde vor – führe die Stunde erfolgreich durch und inspiriere deine Kunden
- Dynamik und Rhythmik inkl. Technik und Choreographie
- Einsatz von Musik
- Verschiedene Workshops/Drills um dich auf deine Stunde vorzubereiten
- Pilates Prinzipien, Pilates Geschichte, Schlüsselkonzepte im Bereich FitCore ® Reformer
- Transformation des Zieles von Joseph Pilates aus dem „The universal Reformer“ Trainingszielen (Stärken, Dehnen und Verbesserung der Ausrichtung) in eine moderne Sprache.
- Pilates Reformer Etikette und Set up/Aufbau/Einstellung des Reformers, für ein sicheres und fließendes Training

Du erhältst folgende Unterlagen und Zugänge:

FitCore ® Reformer Study Guide
FitCore ® Reformer Manual
FitCore ® Instructor Workbook
Group Reformer Exercises Library
Workout Library

Preis Workshop 2Tage (a 8h) 410 € inkl. MwSt. exl. Unterlagen. Teilnehmeranzahl auf 6 Teilnehmer beschränkt. Es handelt sich bei den Workshops im Mai (2 Tage) um einen zusammen gehörigen Workshop (kann nur zusammen gebucht werden), dies gilt an den beiden anderen Terminen ebenso im Sep. und Okt.

Kontakt: Anja Vierle-Eberhardt, anjavierle@yahoo.de