

FITCORE™

AVE- Pilates Akademie Nürnberg

FitCore™ Reformer Kurs – 1. Tag und 2. Tag // 08:00 – 17:00 Uhr

Tag 1 – Grundlagen & Technik

- Begrüßung & Einführung in das Powerhouse
- Grundlagen und Mattenübungen, Wichtigkeit und Integration der Methode
- Kennenlernen des Reformers, Funktionalität , Sichere Nutzung, Einstellungen, ...
- Körperpositionen im FitCore™ Workout
- Fit to the Core Workout Masterclass
- Gruppenspezifische Reformer Übungstechnik
- Einführung ins Unterrichten & Praxisübungen
- Partner- und Gruppenunterricht mit Fokus auf Präsenz und Stimme
- Abschluss & Fragen

Tag 2 – Vertiefung & Unterrichtspraxis

- Technik-Review mit Fokus auf präzise Form und fließende Übergänge
- Praxis: Gruppenunterricht mit Coaching und Feedback
- Multi-Level Unterricht: Anpassungen für verschiedene Leistungsniveaus deine Kunden
- Arbeiten mit Musik zur Unterstützung des Unterrichts
- Skills & Drills zur Verbesserung der Cueing- und Unterrichtsfähigkeiten
- Gruppenpraxis mit Echtzeit-Coaching
- Fit to the Core Showcase – Praktische Prüfung
- Progressionsstrategien für deine Kurse und deine Kunden
- Abschluss & nächste Schritte

