

Polestar-Pilates-Konzept - Pilates Faszien Training



Bildungszentrum **REHASTUDY**
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Polestar-Pilates-Konzept - Pilates Faszien Training

EINLEITUNG

In allen Aspekten des Menschen kommuniziert das myofasziale System auf eine unmittelbare, nachhaltige und multi-dimensionale Art mit den körperlichen, emotionalen, energetischen Ebenen. Faszien sind einerseits Trennstrukturen, gleichzeitig Verbindungs-Gewebe und umgeben bzw. beeinflussen Muskeln, Blutgefäße, Nervenstrukturen und knöchernen Mobilität.

Der ganzheitliche Ansatz des Pilates Training stellt eine sinnvolle Synergie zu der ganzheitlichen Betrachtung der Wirkweise von faszialen Geweben dar.

Die intensive Verbindung aktiver und passiver Techniken zur Integration und Stimulation des faszialen Systems stehen im Mittelpunkt.

ZIELE

Der Teilnehmer

- kennt die anatomischen, physiologischen und biomechanischen Zusammenhänge des Faszien-systems
- kann die Frau im Einzeltraining, sowie in der Gruppe unterstützen und zum selbständigen Üben anleiten
- kennt die einzelnen Aspekte des Pilates Faszientrainings, darüber hinaus ergänzende Techniken aus der Osteopathie und der Physiotherapie

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Theoretische Inputs im Frontalunterricht anhand eines Polestar-Pilates Script
- Viele praktische Übungen auf der Matte und mit Faszien- Kleingeräten
- Hands-on Techniken zur Faszien-Mobilisation

Maximale Gruppengröße
24 Teilnehmer bei einer Lehrperson

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Ein Dozent von Polestar Pilates

KURSVORAUSSETZUNGEN

Mattenkurs oder Pilates Erfahrungen in Einzel und/oder Gruppen, PhysiotherapeutIn / Hebamme / Arzt /

Ärztin / SportlehrerIn oder Sportgymnastik-LehrerIn mit medizinischer Grundausbildung

VORBEREITUNGSauftrag

Geeignete Literatur:

"Das Pilates-Lehrbuch" von V. Geweniger und A.Bohlander, Springer Medizin, ISBN 978-3-642-20779-2

LEITUNG

Alexander Bohlander

BEMERKUNGEN

Spezielles zum Mitnehmen: Anliegende, bequeme Sportbekleidung, Handtuch, keine Sportschuhe notwendig.

Dauer	Datum	Kursort	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
2 Tage	26.10.-27.10.2019	Bad Zurzach	9.00 - 17.00 Uhr	19325	deutsch	CHF 440.-