

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

WENN ZWEI SO RICHTIG GUT ZUSAMMENPASSEN...

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.

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

Die Teilnehmenden

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

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Theorie und Praxis

- Theoretische Inputs im Frontalunterricht mit Skript von Polestar-Pilates

- 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

Fachpersonen für Physiotherapie, Hebamme, Ärzteschaft und Sport- oder Sportgymnastik-LehrerIn mit medizinischer Grundausbildung
Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom und Mattenkurs oder Pilates Erfahrungen in Einzel und/oder Gruppen

VORBEREITUNGSauftrag



Bist Du schon neugierig?

Mit diesem Buch kannst Du Dich bereits mit den Themen vertraut machen:

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

LEITUNG

Alexander Bohlander

Dauer	Datum	Kursort	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
2 Tage	09.10.-10.10.2020	Bad Zurzach	9.00 - 17.00 Uhr	20325	deutsch	CHF 440.-