art of motion
contemporary movement education

art of motion training in movement
Ausbildungsinstitut für Zeitgenössisches Pilates und Slings Myofasziales Training erteilt das

TESTAT

Pilates Flow

an

Petra Reiter

Datum	27.08.2022 - 04.09.2022
Kursstunden	28 Stunden Anwesenheitsunterricht / 70 Stunden Selbststudium
Kursort	Sickingerstrasse 8 (Innenhof), Bern
Ausbilder*in	Marion Wyden
Ausstellungsdatum	4. September 2022

Kursinhalte - Lernziele - Kompetenzen

- Pilates Flow Masterklassen
- Funktionelle Anatomie, spezifisch auf Pilates Flow
- Die neun goldenen Regeln und mechanische Prinzipien der Pilates-Methode
- Funktionelle Anatomie des Beckenbodens und aktiv dynamisches Beckenbodentraining
  - Optimale Körperpositionen für aktiv dynamisches Beckenbodentraining
  - Imagination für ein aktiv dynamisches Beckenbodentraining
  - Aktiv dynamisches Beckenbodentraining in Bewegung
  - Integration des aktiv dynamischen Beckenbodentrainings in die Pilates-Methode
- Pilates Flow Repertoire in Theorie und Praxis
  - Modifikationen, Variationen, Regressionen und Progressionen
- Pilates Flow Choreografie
  - Vor- und Nachbereitungsübungen für einzelne Übungen
  - Übergangsübungen und Sequenzierung
- Pilates Flow Unterrichtsmethodik, Didaktik und Lektionsplanung

K. Gurtner

Karin Gurtner
Entwicklerin & Ausbildungsleiterin
Zeitgenössisches Pilates
Slings Myofasziales Training®

Monika Gurtner
Geschäftsführerin
art of motion training in movement
art of motion Academy