



IFAA Pilates Grundlagen (Mattentraining 1)

Beschreibung	Sie haben das Modul 1 absolviert und freuen sich auf den zweiten Schritt auf der Pilates-Karriereleiter: In der Grundlagen-Ausbildung lernen Sie sechs ausgewählte Übungen des Pilates-Konzeptes und deren vereinfachte Vermittlung im Kundentraining. Grundsätzliche Haltungen und Ausrichtungen sind ebenso Teil des Workshops wie Ausgangspositionen und spezifische Warm-ups. Legen Sie den Grundstein für Ihren Erfolg als kompetente/r Pilates-Trainer/in! Ihnen stehen viele Möglichkeiten offen: Egal ob in Sport- und Wellnesshotels, Gesundheitseinrichtungen, Fitness- Studios, Kur- und Rehakliniken oder individuell im 1:1 Training.
Inhalt	Das Modul "IFAA Pilates Grundlagen (Mattentraining 1)" ist der zweite Schritt zum "IFAA Pilates Mattentrainer" und dauert zwei Tage. Es werden folgende Inhalte vermittelt: <ul style="list-style-type: none">• Geschichte, Philosophie, Prinzipien und Ziele der Pilates Methode• Powerhouse und Atemtechniken• Körperwahrnehmung und Alignment• die ersten ausgewählten Übungen (6 von 32)• Stundenbeispiele• Warm-Ups
Voraussetzung	<ul style="list-style-type: none">• Modul 1 "IFAA Anatomie und Funktionalität" oder eine vergleichbare Ausbildung• Abgeschlossene Berufsausbildung oder Mittelschulabschluss• Mindestalter 18 Jahre• Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, mindestens auf Niveau B2• Regelmässiger Besuch von Pilates-Lektionen über mehrere Jahre
Zielgruppe	Sie sind ein Pilates Fan. Sie können auf Menschen eingehen und Gruppen motivieren. Sie wollen eine Zusatzqualifikation erwerben und Ihre Leidenschaft zum Beruf machen.
Lernziele	Sie können sechs von 32 Pilates-Übungen ins Training einbauen, aber noch keine Kurse leiten.
Abschluss	Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Attest "IFAA Pilates Grundlagen (Mattentraining 1)".
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Modul 3 "IFAA Pilates Mattentrainer (Mattentraining 2)" und Modul 4 "IFAA Pilates Mattentrainer (Mattentraining 3)"
Datum	04.02.2022 - 05.02.2022 / E_1538941

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch





IFAA Pilates Grundlagen (Mattentraining 1)

Zeit	09:00 - 16:00 h		
Wochentage	Fr;Sa		
Dauer	2 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 455.00		
Durchführungsort	Töpferstrasse 3		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	04.02.2022	09:00 - 16:00
	2 Sa	05.02.2022	09:00 - 16:00

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

