

WS 2004 Pilates Einsteiger

Termin:	26.1.2020	Tag:	Sonntag
Uhrzeit:	9.30 bis 14.30 Uhr	LE:	6
Referent:	Janka Daubner	Meldeschluss:	8.1.2020
Ort:	Einrichtung: Bewegungszentrum Little Utopia Straße: Stadforststraße 104 PLZ/ Ort: 06120 Halle		
Kosten:	Gymcard	30 Euro	
	Mitglieder LTV	36 Euro	
	Normaltarif	56 Euro	
Inhalte/ Beschreibung:	Pilates als ganzheitliches Training ist in aller Munde. Es ist Dehnung und Kräftigung in Einem und stärkt unser „Powerhouse“. Sanfte Bewegungen bringen den Körper in Form und schaffen ein neues Körpergefühl. Lerne Dich und Deinen Körper genauer kennen und bringe diese Idee Deinen Teilnehmern nahe. Inhalte: - Mattenübungen für Einsteiger und erleichterte Varianten - Zusatzmaterialien in Anwendung mit großem Ball und Pilatesrolle - Theorie und Praxis „Powerhouse“ - Körperhaltung - Pilates als Lifestyleprogramm		
Lizenzverlängerung für:	1., 2. Lizenzstufe		

Termin:	23.8.2020	Tag:	Sonntag
Uhrzeit:	9.30 Uhr bis 14.30 Uhr	LE:	6
Referent:	Janka Daubner	Meldeschluss:	1.8.2020
Ort:	Einrichtung: Bewegungszentrum Little Utopia Straße: Stadforststraße 104 PLZ/ Ort: 06120 Halle		
Kosten:	Gymcard	30 Euro	
	Mitglieder LTV	36 Euro	
	Normaltarif	56 Euro	
Inhalte/ Beschreibung:	Pilates mit Zusatzgeräten ist eine Möglichkeit Menschen Pilates mit recht einfachen Mitteln nahe zu bringen. Immer wieder erleben auch Trainer am Anfang Herausforderungen auf den Kleingeräten. Genutzt werden: <ul style="list-style-type: none"> → Pilates – Ball → Pilates – Rolle → Pezziball und → Fliesen. Es werden diese Materialien auch miteinander gemischt. Vielfalt für Eure Stunden ist dadurch auf jeden Fall gegeben.		
Lizenzverlängerung für:	1., 2. Lizenzstufe		

AB 2003

Pilates – Trainer - Schein

Termin:	26.1.2020 Pilates Einstieg 21./ 22.3.2020 4./ 5.4.2020 23.8.2020 Pilates Zusatzgeräte	Tag:	Samstag-Sonntag Zzgl. 15./ 16.2. (nur für Trainer C-Lizenz)
Uhrzeit:	9 bis 18 Uhr (Sa bis So)	LE:	60
Referent:	Janka Daubner	Meldeschluss:	20.1.2020
Ort:	Einrichtung: Bewegungszentrum Little Utopia Straße: Stadforststraße 104 PLZ/ Ort: 06120 Halle		
Kosten: Ohne Trainer C - Einstiegsmodul	Gymcard Mitglieder LTV Normaltarif	280 Euro 330 Euro 350 Euro	
Inhalte/ Beschreibung:	<p>Pilates als ganzheitliches Training ist in aller Munde. Es ist Dehnung und Kräftigung in einem und stärkt unser „Powerhouse“. Sanfte Bewegungen bringen den Körper in Form und schaffen ein neues Körpergefühl. Lerne Dich und Deinen Körper genauer kennen und bringe diese Idee Deinen Teilnehmern nahe.</p> <p>Inhalte: Mattenübungen für Einsteiger und Fortgeschrittene Zusatzmaterialien in Anwendung mit kleinen und großen Bällen und der Pilatesrolle. Aufbau einer Stunde, Trainerfunktion; Eigenes Unterrichten mit Demostunden</p>		
Lizenzverlängerung für:	1., 2. Lizenzstufe		