

Workshops in Berlin: Matwork Evolution und Pilates mit Band



**Samstag 20.Oktober 2018 &
Sonntag 21.Oktober 2018**

Body Control Pilates ist eines der weltweit angesehensten Ausbildungsinstitute. Diese beiden ein-tägigen Workshops sind die ersten, die im Rahmen des neuen Body Control Pilates Kurs - Programmes in Deutschland angeboten werden. Beide Workshops sind perfekt für Matwork Pilates Lehrer: das Repertoire wird erweitert, neue Kombinerungsmöglichkeiten werden angeboten, die den Unterricht anspruchsvoll und interessant gestalten. Die Workshops werden von einer führenden Dozentin des Body Control Pilates UK Tutoren Team geleitet: Katherine Pentecost.

Veranstalter: **Tanz & Theater im PHYNIX e.V.**
www.tanzteaterimphynix-ev.de

Veranstaltungsort: **PHYNIX***tanz*t
www.phynixtanz.de

Hasenheide 54, 10967 Berlin

Ausführliche Beschreibung:

Workshops in englischer Sprache, Übersetzung bei Bedarf.

Matwork Evolution (Samstag,20 Oktober)

10.00-17.00 Uhr (inkl. Pausen)

Dieser Workshop ist ideal für alle Pilateslehrer*innen, die Gruppenklassen unterrichten. Der Workshop bietet neue Übungen und Kombinationen auf allen Bewegungsebenen, geeignet für erfahrene Lehrer*innen und perfekt als erster Schritt für neue Lehrer*innen. Durchgenommen werden Übungen, deren Anforderung schrittweise gesteigert werden, um Ihren Kunden sicheren und effektiven Fortschritt zu ermöglichen. Wir schauen auf die eigene Entwicklung von verbalen „Cues“ und wie Sie Ihre bereits erworbenen Fähigkeiten kreativ erweitern können - Fähigkeiten, die vertraute Übungen auf ein neues Niveau bringen lassen. Dies ist ein praktischer Workshop der Ihnen die Möglichkeit gibt, jede Übung vollständig zu verstehen und zu üben, so dass Sie das Material schnell und einfach in Ihren eigenen Unterricht integrieren können.

Pilates mit Band (Sonntag,21 Oktober)

10.00-17.00 Uhr (inkl. Pausen)

Stretch-Bänder sind eines der einfachsten und effektivsten Zubehöre eines Pilates Lehrers. Sie können verwendet werden, um die Schwierigkeit vieler vertrauter Übungen aus dem Pilates-Mattenrepertoire zu steigern oder zu vereinfachen. Sie bieten Unterstützung und Rückmeldung für eine Vielzahl von „Closed-Chain“ Übungen, der Widerstand lässt sich variieren, um u.a. die physische Belastung zu erhöhen, den Muskelaufbau zu stärken. Dieser Workshop umfasst mehr als 30 Übungen mit Stretch-Bändern verschiedener Widerstandsstärken, die die Wirksamkeit dieses einfachen Zubehörs demonstrieren. Die durchgenommenen Übungen eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Der Workshop erforscht auch im Detail die Techniken, die benötigt werden, um diese Übungen sicher und effektiv auszuführen und zu lehren, sowie den geeigneten Widerstand für jede Übung.

Kosten – Einführungsangebot!

Standard Preis pro Workshop 130 € *

Beide Workshops für 220 € *

*** Spare 20 € bei abgeschlossener Buchung und Zahlung bis 14.09. 2018**

Infos / Anmeldung:

Tanz & Theater im PHYNIX e.V.
tanztheaterphynix.e.v@gmail.com
www.tanztheaterimphynix-ev.de

Kontoverbindung:

Tanz und Theater im Phynix e.V.
GLS-Bank
IBAN: DE33430609671168472700
BIC: GENODEM1GLS
Verwendungszweck: Body Control Pilates 10. 2018

Tanz & Theater im PHYNIX e.V.
Vereinsregister-Nummer: VR 33793 B AG Berlin Charlottenburg

Ort :

PHYNIXtanz
Hasenheide 54 - "Höfe am Südstern"
10967 Berlin
Durchgang 2./3. Hof, 3.Etage

Tel: 030 - 609 308 20 www.phynixtanz.de
Fahrverbindung: U 7 - „Südstern“

diese Fortbildung wird unterstützt von Tanz & Theater im PHYNIX e.V.

„CONVERSION COURSE‘ MATTENTRAINING UMSCHULUNG GEPLANT IN BERLIN: 20.-24. März 2019

Wer Interesse an ein Trainer*innen Zertifikat von Body Control Pilates hat und Mitglied in Europas größter und aktivster Pilates Gemeinschaft werden möchte, ist eingeladen, an der Mattentraining Umschulung im März 2019 in Berlin teilzunehmen. Mehr Informationen und Anmeldung:

tanztheaterphynix.e.v@gmail.com