

Fortbildungsnachweis

Pilates für den Rücken

Melanie Czarnecka

hat erfolgreich an o.g. Veranstaltung teilgenommen.

Die Veranstaltung umfasste 15 Lerneinheiten (entspricht unter Vorbehalt 15 Weiterbildungspunkten) und beinhaltete folgende Themen:

- umfangreicher Übungskatalog für praktische Übungen
- Bezug zum Thema Rückengesundheit
- Grundlagen der Pilates Prinzipien
- Pilates-spezifische Anatomie
- methodischer Aufbau von Pilatesübungen und Pilatesstunden
- Anpassung an verschiedene Leistungsniveaus (Progression/Regression)
- Ausgewählte Atem- und Dehntechniken
- Modellstunden mit verschiedenen Schwerpunkten zum sofortigen Einsatz

Online, den 02.12.2023

Mandy Möbes

Ausbilder



HEALTH & FITNESS Academy

