

PilatesCare für die Schwangerschaft und Rückbildung

Pilates Grundlagen

Lernziele

Sie sind in der Lage, die Pilates-Übungen auf der Matte und auf dem Stuhl speziell für die Schwangerschaft und Rückbildung auszuführen und anzuwenden. Sie können mit den PilatesCare-Übungen ein entsprechendes aufbauendes Training nach den Bedürfnissen Ihrer Kundinnen zusammenstellen.

Inhalt

Aufbau, Technik und Anwendung • Atemtechnik Powerhouse • Vorbereitungen: Stabilisation und Mobilisation • Übungen: Warm-up und Hauptteil • Die sechs Pilates-Prinzipien • Ziele eines Trainings während und nach der Schwangerschaft

Methodik/Didaktik

Frontalunterricht, Referat, Diskussion, Lerngespräch, Praktische Übungen, Körperarbeit

Bequeme Trainingsbekleidung mitnehmen

NEU

23

Zielgruppe

Hebammen, Kursleitende Rückbildungsgymnastik/ Beckenbodenarbeit, Pflegefachpersonen in der Wochenbettbetreuung

Dozierende

Danny Birchler und PilatesCare-Ausbildungs-Team (das Team besteht aus Physiotherapeut*innen).
Danny Birchler ist langjähriger PilatesCare-Ausbilder und Inhaber der Health Management & PilatesCare GmbH.

Datum, Kursort

Sa/So, 23./24. November 2024, Zürich

Kurszeiten

9-16.30 Uhr

Anzahl Teilnehmende

Mindestens 10, maximal 18

Log-Punkte

12

Kurskosten

Mitglieder CHF 500.- / Nichtmitglieder CHF 650.-

Anmeldeschluss

31. Oktober 2024