



ARC WORKSHOP

Pilates-Weiterbildung mit dem Pilates Arc mit der Academy of Contemporary Movement

Kursdaten (Deutsch):

- 01.11.2025

Zeiten:

- Samstags 09.00 - 16.00 Uhr

Ausbildungsinhalte:

- Einführung in die Grundprinzipien, Bewegungsanalyse und das Sequencing System der ACM Methode
- Integration dieser Methoden im Training mit dem Pilates Arc
- Professioneller Einsatz des Pilates Arc für Personal Trainings und Gruppen
- Erlernen und Anleiten von 45 Pilates Arc Übungen
- Ausführliches Skript, Zugang zu allen Übungsvideos

Anforderungen:

- Mindestens 5 absolvierte Pilates-Matten-Stunden, vorzugsweise mit dem Arc als Prop

Falls du unsicher bist, ob deine Kenntnisse ausreichend sind, melde dich gerne bei uns unter info@acmovement.ch

Preise:

- Workshop Preis: CHF 320.00

Prüfung:

- Keine Abschlussprüfung da Weiterbildung.

Anmeldung oder Fragen:

Per E-Mail an info@acmovement.ch oder telefonisch unter 044 558 24 54