



Teacher Master Classes in English

Designed to refresh your teaching and spark new ideas

14. Juni 2026: Fascia Golden Balls on the Reformer

Sensory Feedback & Alignment

In diesem Workshop vertiefen wir das Verständnis für fasziale Zusammenhänge auf dem Reformer. Die Golden Balls dienen als wertvolle Feedback-Tools: Sie verbessern die Propriozeption, verfeinern das Alignment und decken Bewegungsmuster auf, die im klassischen Setup oft unentdeckt bleiben.

- Inhalt: Core-Integration, Optimierung der Gelenkorganisation und effizientere Bewegungsabläufe.
- Take-away: Sofort anwendbare Progressionen und innovative Tools für deine Gruppenklassen und Personal Trainings.

27. September 2026: Fascia Golden Balls on the Reformer

Creative Challenge & Intelligent Instability

Ein kreatives Upgrade für bekannte Übungen! Wir kombinieren den Soft Ball mit klassischem und zeitgenössischem Reformer-Training, um Neugier zu wecken und die Kontrolle zu präzisieren. Der Ball wird zum "Feedback-Partner", der Asymmetrien aufzeigt und smartere Bewegungen fordert, ohne den Körper zu überlasten.

- Inhalt: Balance-Momente und „Aha-Effekte“ für Footwork, Core-, Arm- und Beinsequenzen.
- Take-away: Neue Reize für erfahrene Kunden, intelligentes Instabilitätstraining und kreative Teacher-Ideen.

Anforderungen:

- Zertifikat als Pilates Teacher

Preise:

- CHF 290.– per workshop (can be booked individually).

Anmeldung und Informationen:

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