



## Academy of Contemporary Movement - PILATES CHAIR TEACHER TRAINING

**DATEN:** Samstag, 4.11.2023 & Sonntag, 05.11.2023 (12 Stunden)

**SELBSTSTUDIUM:** 36 Stunden

**ZEITEN:** Samstag & Sonntag 10.00- 17.00 Uhr

**ORT:** Citypilates, Hohlstrasse 509, 8048 Zürich

**SPRACHE:** Englisch & Deutsch

### **WAS WIR IN DIESER AUSBILDUNG GEMEINSAM ERREICHEN WERDEN**

Der 2-tägige Workshop nach der Methode von ACM vermittelt dir zeitgenössisches Pilates auf dem Chair. Du erlernst dabei die Pilates Chair Geräteführung- & Einstellung, Einnehmen der Ausgangspositionen, über 30 Chair Übungen inkl. Regressionen, Progressionen, Variationen und Modifikationen. Zudem vermitteln wir dir die nötigen Sicherheitsmassnahmen und Kontraindikationen bei der Arbeit mit dem Chair.

### **ABSCHLUSS**

"Pilates Chair Trainer" von ACM® - Academy of Contemporary Movement

**ANFORDERUNGEN:** Mindestens 5 absolvierte Pilates-Chair-Stunden

**PREIS:** CHF 580 | 12 Stunden

Auf Anfrage auch individuell oder in Kleingruppen möglich:

Privat: 1 Teilnehmer | CHF 1'500 | 8 Stunden

Duett: 2 Teilnehmer | CHF 1'100 | 10 Stunden

3-5 Teilnehmer | CHF 740 | 12 Stunden

**PRÜFUNG:** CHF 200

**PRÜFUNGSTERMIN:** Nach Vereinbarung

**ANMELDUNG:** Per Mail an [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) oder telefonisch unter 044 558 24 54