



Academy of Contemporary Movement - PILATES CHAIR TEACHER TRAINING

DATEN KURS ENGLISCH: Freitag, 22.09.2023 & Samstag, 23.09.2023 (14 Stunden)

SELBSTSTUDIUM: 36 Stunden

ZEITEN: Freitags von 14.00 - 20.30 Uhr | Samstags von 09.30 - 17.00 Uhr

ORT: Citypilates, Hohlstrasse 509, 8048 Zürich

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 exkl. Prüfung

PRÜFUNG: CHF 200

PRÜFUNGSTERMIN: Nach Vereinbarung

ANMELDUNG: Per Mail an info@citypilates.ch oder telefonisch unter 044 558 24 54