



BODYMOTION ANATOMY

Voraussetzung:

- Anatomische Grundlagenkenntnisse, siehe Kurs 17
- Teilnahme am Basic Kurs 01 sowie Beherrschung dessen Übungen

In diesem Kurs werden die 7 PILATES Bodymotion Prinzipien, die an Hand von praktischen Übungen bereits im Basic-Kurs vermittelt wurden, eingehend vertieft. Du wirst in der Lage sein, die physiologischen Zusammenhänge an Hand des Muskelsystems, ihrer Funktionsketten sowie der Gelenkbiomechanik noch besser zu verstehen. In Deinem Unterricht kannst Du mit diesem Wissen Übungen noch präziser und wesentlich differenzierter anleiten. Die Bedeutsamkeit dieser „Magischen 7“ wird so noch einmal besonders unter die Lupe genommen. Zudem bereitet Dich dieses Wissen auf den Dos and Don'ts-Kurs vor, in dem es insbesondere um Krankheits- und Beschwerdebilder geht.

