



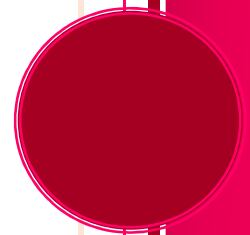
FUNCTIONAL PILATES

Tagesseminar Drücken und Ziehen, Core

Mit Annika Barros

Voraussetzungen: Für Pilates-Trainer/innen
(mind. 3 Praxis Module und Anatomiekenntnisse)

Gehe mit Bodymotion den nächsten Schritt! Functional Pilates (FP) transportiert die Pilates- Prinzipien und Techniken in die Grundbewegungen des Functional Trainings aus dem REBODY FT-Coach Konzept. Du trainierst im sogenannten Druckmuster, Zugmuster, knie- und hüftdominante Übungen, Core-Stabilität und Rotation. Die dadurch erworbene Kraft macht sich in Deinem Pilatestraining positiv bemerkbar. Umgekehrt setzt Du die konditionell fordernden Übungen des Functional Trainings mit Hilfe Deiner Bewegungskompetenz als Pilates-Trainer/in präzise, effizient und verletzungsarm um. Über die Pilates Performance hinaus trainierst Du Stabilität, Kraft und Ausdauer sowohl auf eine athletische, als auch auf eine alltagsnahe Weise.



Seminarinhalte im Tagesseminar 2:

Drücken und Ziehen, Core

In diesem Seminar werden Dir die Grundbewegungsmuster Drücken und Ziehen vorgestellt. Es wird besprochen, wo sich diese Bewegungsmuster auch im Pilates Training wiederfinden und wo sie vielleicht zu kurz kommen.

Du wirst Übungen aus dem Functional Training erlernen, mit denen Du Deine Pilates Stunde/Personal Training ergänzen kannst und es werden Dir viele Variationen mit Kleingeräten vorgestellt.

Korrekturen und Kontraindikationen der Übungen werden dabei ebenfalls im Vordergrund stehen.

Das Thema „Core Training“ im Functional- und Pilates-Training wird gegenüber gestellt und geklärt, ob es Unterschiede gibt und wie Du aus beiden Methoden das Beste kombinieren kannst.

- Masterclass – Musterstunde zum Seminarthema
- Grundlagen des Functional Trainings (Drücken, Ziehen, Core Training)
- Pilates Bewegungsqualität und Effizienz des Functional Trainings
- Umsetzung in die Praxis, Korrekturen, Variationen, Einsatz von Kleingeräten, Gewichten und Widerständen, Stundenmodelle
- TABATA – Einheit zum Seminarthema