



DIPLOM PILATES

PILATES MATWORK BASIC EDUCATION

JENNI PETTERSSON

Har med bravur deltagit på denna kurs

UTBILDNING
Online 2023

Pilates Grundutbildning
Kursinnehåll

- * Overview
- * Master class
- * Pilates principer
- * Hållningsgenomgång
- * Andning
- * Primary series Pilates Matwork
- * Instruktörskap Pilates
- * Att bygga upp en övning
- * Praktisk instruktörsträning
- * Master class
- * Avslutning

Lärare Sara Ullman

Internationell presentatör och pilateslärare. Utbildad dansare vid Balettkademien. Arbetar som instruktör på SATS i Göteborg. Har utvecklat många olika klasser för AerobicWeekends inom bla Pilates, DanZy, AfroDance, Bollywood fitness och är huvudlärare för dessa instruktörskurser. En av de populära presentatörerna på Europas ledande träningsresor - International Fitness & FunWeeks. Kontakt 0735-352887 sara@aerobicweekends.com

AerobicWeekends Sweden har sedan 1994 utbildat fler än 45.000 instruktörer både i Sverige och internationellt.

AerobicWeekends
SWEDEN