

✦ OPLEIDING PILATES REFORMER



MODERNE STIJL PILATES REFORMER

BASISOPLEIDING

Word een Pilates Reformer trainer en deel jouw kennis met anderen!

INHOUD

0 1

Introductie

0 2

Datums & prijzen

0 3

Docenten



introdunctie

De Pilates Reformer is ontwikkeld door Joseph Pilates in de vroege 20e eeuw. Pilates, een Duitse fysiotherapeut, emigreerde naar de Verenigde Staten en creëerde het Pilates-trainingsprogramma. De Reformer, een kenmerkend onderdeel van dit systeem, is een platform met een schuifbare wagen. Het apparaat biedt een veelzijdige aanpak voor oefeningen gericht op kracht, flexibiliteit en stabiliteit. Tegenwoordig is de Pilates Reformer met toren wereldwijd populair.

Tijdens de moderne basisopleiding Pilates Reformer leer je de technieken van Pilates Reformer, welke houdingen effectief zijn en hoe de apparatuur werkt. Je leert hoe je veilige lessen kunt geven en hoe je kunt inspelen op individuele behoeften en blessures.

Bij onze opleiding geldt: voor iedereen die affiniteit heeft met bewegen. Om de basis Pilates Reformer opleiding te kunnen volgen vragen wij een vooropleiding met Pilates Mat (of andere vooropleidingen in overleg). Dit zodat je meer kennis hebt op de bewegingen en minder zelfstudie uren nodig hebt.

Wil jij lesgeven in Pilates Reformer en jezelf blijven ontwikkelen op het gebied van beweging? Schrijf je nu in en wordt opgeleid tot trainer!

email: info@pilatesheiloo.nl

website: www.pilatesheiloo.nl

Basisopleiding Pilates Reformer €999,-

De basisopleiding Pilates Reformer bestaat uit 6 opleidingsdagen en 1 examendag.

Docent: Anita

Inbegrepen: 2x opleidings boek, syllabus.
koffie/thee en inclusief lunch.

Opleidings dagen:

Dag 1: 8 sept

Dag 2: 29 sept

Dag 3: 26 okt

Dag 4: 27 okt

Dag 5: 10 nov

Dag 6: 24 nov

Examendag 1 December (incl. lichte lunch)

Datums & prijzen

Anita zal verantwoordelijk zijn voor het verzorgen van de trainingen. Anita met 36 jaar ervaring, heeft een indrukwekkende staat van dienst. Ze is eigenaar van yoga Castricum, Pilates Heiloo, Pilates Assendelft en pilates Heerhugowaard. Ze heeft uitgebreide expertise opgebouwd in het doceren van yoga en Pilates.

ik kijk ernaar uit om met grote enthousiasme en toewijding invulling te geven aan deze trainingen.

