

Pilates Convention 2022 - Programm mit Beschreibungen

Datum: 2022-10-28, 13:00 Uhr

Titel: Pilates Convention 2022

Nach 4 Jahren Pandemie bedingter Pause ist es endlich wieder soweit: Ende Oktober findet wieder unsere **Pilates Convention** statt! An 2,5 Tagen erwartet euch ein intensives und lehrreiches Programm voll mit Workshops, Master Classes und Theorie rund um Pilates und Körperarbeit. Nahezu alle Aus- und Fortbildungsinstitute des Deutschen Pilates Verbands sind vertreten. Mit den 2,5 Tagen können Mitglieder des Deutschen Pilates-Verbandes ihre **volle Stundenzahl für die kommende Mitgliedschaftsverlängerung** zusammen bekommen!

Preise

Preise [EUR]	Frühbucher (bis 31.08)		Normalpreis (ab 01.09), Einzeltage ab 19.09	
pro Zeitraum	Extern	Mitglied	Extern	
Mitglied				
Fr - So	316,-	396,-	395,-	495,-
Sa & So	256,-	316,-	320,-	395,-
nur Sa			199,-	239,-
nur So			169,-	199,-

Im Preis enthalten sind neben den gewählten Workshops und Masterclasses auch die Mahlzeiten und Snacks in den Pausen, und ein *GetTogether* am Samstag abend.

Wichtige Hinweise zur Anmeldung:

- Bei der Anmeldung entscheidet ihr durch eure Auswahl der Veranstaltungen, welche Tage ihr buchen wollt! Am Samstag und Sonntag ist ein **Mittagessen** (auch vegetarisch) für euch inklusive!
- **Bis zum 31.08.22** bekommt ihr die **Frühbucherkonditionen**, also **20% Rabatt** auf die Normalpreise! Ihr entscheidet euch für **entweder alle 3 Tage** oder nur **Samstag & Sonntag**.
- **Ab dem 01.09.22** gelten die **Normalpreise**.
- **Einzeltage** sind **ab dem 19.09** buchbar

Wir freuen uns, euch nach so langer Zeit dort live wiederzusehen und auf einen regen Austausch und Networking!

Das Programm mit Beschreibungen

Datum: 2022-10-28, 14:00-18:00 Uhr

Titel: Complete Pilates Akademie Hannover: Wunda Chair

Der Wunda Chair stellt immer eine besondere Herausforderung dar- für Dich als LehrerIN, aber ebenso für Deine KlientenINNEN. Lass uns gemeinsam Ideen für Deine Klassen erarbeiten, die einen guten Flow bieten, oder zielgerichtet auf ein bestimmtes Potenzial eingehen sollen. Wie kannst Du auch für mehrer Teilnehmer ein sicheres Workout gestalten, wo setzt Du "Hands on"?

Referentin: Susanne Durchrow

Pilates Convention 2022 - Programm mit Beschreibungen

Datum: 2022-10-28, 14:00-18:00 Uhr

Titel: Die Bewegungsakademie: MEDICAL-STRETCHING®

MEDICAL-STRETCHING® ist eine manuelle, sanfte und effektive Dehnmethode, die Gelenke, Muskeln, Faszien sowie das Nervensystem anspricht. Pilates Lehrer*innen erweitern ihr Repertoire für das Personal Training und können zusätzliche Einnahmequellen generieren.

Referentinnen: Kerstin Bredehorn & Jenni Karies

Datum: 2022-10-28, 14:00-18:00 Uhr

Titel: Polestar Pilates: Wie kann ich Pilatesübungen mit dem SPINEFITTER by SISSEL® besser vorbereiten?

Nina Metternich, die Entwicklerin des Spinefitters, führt Dich ein in den vielseitigen Gebrauch des Gerätes. Du erfährst wie du Pilates Übungen mit Hilfe des Spinefitters optimal vorbereiten kannst.

Referentin: Nina Metternich

Datum: 2022-10-29, 09:00-10:00 Uhr

Titel: Schritte in die Selbständigkeit als Pilates Trainer*in

Beschreibung folgt.

Referent: Kim Kanwischer

Datum: 2022-10-29, 09:00-11:15 Uhr

Titel: ESSENCE PILATES: Magic Cadillac

Kerstin Reif zeigt euch ihre absoluten Lieblingsübungen am Cadillac und worauf ihr unbedingt achten solltet, wenn ihr mit Kunden am Cadillac arbeitet.

Referentin: Kerstin Reif / Pilates Masterteacher / Founder of ESSENCE PILATES

Datum: 2022-10-29, 09:00-11:15 Uhr

Titel: Moveorespiro: Functional Pilates

Hast du Lust etwas mehr über dich und vor allem auch deine Möglichkeiten zu lernen, wie du deinen Körper schneller verändern kannst? Dann sei dabei - in diesem Workshop wirst du Pilates in einer anderen Art und Weise erleben. Du wirst erfahren was es heisst, den Körper funktional zu bewegen, warum wir aktive Dehnungen nutzen und was es mit den Mobility Drills auf sich hat. Zunächst werden wir uns die Prinzipien des Funktional & Mobility Trainings anschauen und diese dann auf die Pilatesübungen anwenden. Mach dich auf eine intensive Einheit gefasst, die alte Muster aufbrechen wird und deinem Körper neue Impulse geben wird. Ich freu mich auf dich.

Referentin: Almut Schotte

Pilates Convention 2022 - Programm mit Beschreibungen

Datum: 2022-10-29, 09:00-11:15 Uhr

Titel: Pilates New York: Klassische Advanced Reformer Übungen auf der Matte

Übungen, die normalerweise auf dem Reformer ausgeführt werden, werden in der klassischen Reihenfolge und Ausführung auf die Matte übertragen. Dabei entsteht ein fortgeschrittenes, variationsreiches und effektives Workout, das den Körper kräftigt und flexibel macht.

Referentin: Davorka Kulenovic-Bischoff (Model Martin Arezina)

Datum: 2022-10-29, 09:00-11:15 Uhr

Titel: Polestar Pilates: Polestar Play

Folge Alexander Bohlander bei einem Erfahrungsworkshop, der Philosophie, Wissenschaft und schiere Freude miteinander verbindet, während die Du lernst, wie Du das Spiel in Deinem Unterricht, Zuhause und Deinem Lebensstil integrieren kannst.

Referent: Alexander Bohlander.

Datum: 2022-10-29, 10:15-11:15 Uhr

Titel: IST: Präventionstraining im Handlungsfeld Bewegung erfolgreich anbieten

Das Thema Prävention wird in der heutigen Gesellschaft immer wichtiger. In diesem Vortrag erläutert Ihnen IST-Dozent Luca Baldino alles, was Sie wissen müssen rund um das Thema "Wie rechne ich Präventionskurse ab und was brauche ich um Präventionskurse anbieten zu können?" Zudem wird Ihnen die neue Weiterbildung "Präventionstrainer (IST)" und deren Inhalte vorgestellt.

Referent/in: Luca Baldino, Leitung Fachbereich Fitness / IST-Studieninstitut GmbH

Datum: 2022-10-29, 11:30-12:30 Uhr

Titel: BASI: Mattenklasse nach dem BASI System

Diese fortgeschrittene Mattenklasse nach dem BASI System beinhaltet Pilates-Übungen von Anfänger bis hin zum fortgeschrittenen Level, die in einem einzigartigen Fluss mittels des BASI Block Systems miteinander verbunden werden. Wir freuen uns mit euch auf "Meditation in Motion" (Rael Isacowitz)

Referentin: Caroline Sobottka

Datum: 2022-10-29, 11:30-12:30 Uhr

Titel: Körpergerecht: Pilates für Läufer

Ein Einblick in die Bestandteile eines ausgewogenen Pilates- Trainings zur Konditionierung von Läufern.

Referentin: Lisa Gregg

Datum: 2022-10-29, 11:30-12:30 Uhr

Pilates Convention 2022 - Programm mit Beschreibungen

Titel: SporThera Akademie: Mit Pilates gegen Long Covid

Long Covid - ein Krankheitsbild mit oft schwer belastenden Auswirkungen auf Körper, Geist und Psyche der Betroffenen. Bringe Dich in diesem Vortrag nicht nur auf den neuesten Wissensstand zu dieser "mysteriösen" Krankheit, sondern erfahre auch, wie Du Deinen Pilates-Unterricht gezielt gestalten kannst, um Long Covid-Teilnehmer aktiv zu fördern.

Referentin: Michael Janke, Diplom-Sportwissenschaftler

Datum: 2022-10-29, 11:30-12:30 Uhr

Titel: The Body in Balance Pilates: Flexion free Spine Corrector

This flexion-free programme utilising the Spine Corrector (Sissel "Pilates Arc") is full of ideas for your clients who need or want to avoid spinal flexion. It is perfect if you are working with spinal pathologies, or just looking for ideas to keep your pilates sessions more balanced and less flexion-focused.

Dieses flexionsfreie Programm mit dem Wirbelsäulenkorrektor (Sissel "Pilates Arc") ist voller Ideen für deine Kunden, die eine Flexion der Wirbelsäule vermeiden müssen oder wollen. Es ist perfekt, wenn du mit Pathologien der Wirbelsäule arbeitest oder einfach nur nach Ideen suchst, um deine Pilates-Sitzungen ausgeglichener und weniger beugungsorientiert zu gestalten.

Referentin: Joana Mountfield

Datum: 2022-10-29, 11:30-12:30 Uhr

Titel: The Pi Concept: Angewandte Neurologie und Pilates

Bewegungsabläufe bedürfen motorischer Kontrolle! Das bedeutet, sie werden durch das zentrale Nervensystem kontrolliert. Es gibt keine Bewegung ohne die Steuerungszentrale: das Gehirn! Joey Cordevin stellt in diesem Workshop vor, wie man Neuro Drills im Pilates als Schlüssel integriert, um folgendes zu erreichen:

- Mehr Koordinationsfähigkeit
- Mehr Kraft
- Mehr Geschwindigkeit
- Weniger Dysbalancen
- Weniger Schmerz
- Mehr ROM
- Schmerzreduktion / - Beseitigung in spezifischen Gelenken
- Verbesserte Sehfähigkeit
- Mehr Balance
- Mehr Gleichgewicht
- Weniger Unsicherheiten im Gang

Referentin: Joey Cordevin

Datum: 2022-10-29, 13:30-14:30 Uhr

Titel: Keep in Motion: Pilates Flow advanced

Beschreibung folgt.

Pilates Convention 2022 - Programm mit Beschreibungen

Referentin: Dagmar Mathis-Wiebe

Datum: 2022-10-29, 13:30-14:30 Uhr

Titel: Pilates Bodymotion: Allegro mit dem Spinefitter

Es turnt sich doppelt gut auf dem Reformer, wenn du die Wirkungsweise der Bällepaare mit den Federn des Schlittens kombinierst. Vorbereiten - mobilisieren - stabilisieren - spüren. Effektiver kann eine Reformer-Stunde nicht sein.

Level: Anfänger bis Mittelstufe

Referentin: Britta Brechtefeld / Pilates Bodymotion

Datum: 2022-10-29, 13:30-14:30 Uhr

Titel: Polestar Pilates: SPINEFITTER

Nina Metternich zeigt dir in dieser Stunde die vielseitige Anwendung des von ihr entwickelten Spinefitters!

Referentin: Nina Metternich

Datum: 2022-10-29, 13:30-14:30 Uhr

Titel: SporThera Akademie: Neurobeats als Leistungsförderer im Pilates Unterricht

Mit dem Einsatz moderner Psycho-Akustik kannst Du als Trainer*in bei Deinen Kursteilnehmern so einiges erreichen! Erfahre hier, was Neuro-Beats sind, wie sie auf unseren Körper reagieren und wie Du mit den richtigen Beats den Flow-Zustand Deiner Teilnehmer förderst. Mit erstaunlichen Wirkungen auf Performance und Zufriedenheit.

Referentin: Juraj Gubi, Diplom-Sportwissenschaftler

Datum: 2022-10-29, 13:30-15:45 Uhr

Titel: Kane School: Best Age Pilates 60+

Hier betrachten wir Aspekte des Alterns, die veränderte Anatomie des menschlichen Körpers im Alter, Biomechanik, Reha-Prinzipien und Kontraindikationen. In Arbeit mit den Pilates Geräten und anderen Hilfsmitteln vertiefen und modifizieren wir die Übungsabläufe für eine sichere und effektive Arbeit mit älteren Kundengruppen.

Referentin: Kim Kanwischer

Datum: 2022-10-29, 14:45-15:45 Uhr

Titel: Balanced Body: Pelvic Floor 5

Pelvic-floor dysfunction affects almost 25% of women, and its prevalence increases with increasing age, body mass index, and medical procedures, such as hysterectomies. This workshop will review pelvic-floor dysfunction, pelvic-floor musculature, and five exercises that specifically address this area. We'll explore the need for understanding exercise form, breath, intra-abdominal pressure, and muscle co-activation when teaching exercises to enhance pelvic-floor functionality.

Pilates Convention 2022 - Programm mit Beschreibungen

Referentin: Joy Puleo, M.A., NCPT, Director of Education | Balanced Body Inc.

Datum: 2022-10-29, 14:45-15:45 Uhr
Titel: Core Pilates: Autonomous Workout

Beschreibung folgt.

Referentin: Simone Hörster

Datum: 2022-10-29, 14:45-15:45 Uhr
Titel: Die Bewegungsakademie: Magic Circle intermediate

Erlebe eine abwechslungsreiche und dynamische Mattenstunde mit dem Magic Circle. Klassische Übungen in einem zeitgenössischen Flow präsentiert.

Referent: Andy Raflaub

Datum: 2022-10-29, 14:45-15:45 Uhr
Titel: The Pilates Standard: Mat Ideal mit Reformer Elementen

Dieses Workout beinhaltet die 29 Ideal (Intermediate) klassischen Mattenübungen gemixt mit Elementen aus dem Reformertraining. Eine abwechslungsreiche Mattenstunde mit hohem Funfaktor.

Referentin: Sandra Käfer / The Pilates Standard Teacher Trainer Österreich

Datum: 2022-10-29, 16:00-17:00 Uhr
Titel: Balanced Body: Breast Cancer - Training to Heal

A diagnosis of breast cancer can leave a person feeling abandoned by their body. The onslaught of doctors, medical decisions, surgeries and their physical aftermath greatly impacts the body's resiliency. The biomechanical functioning of the shoulder is one part of assisting a client on their path to restored health after breast cancer surgery. However, the mobility and pliability of the ribcage is often overlooked and of great importance to the overall healing process. Through breath and simple floor exercises we will explore how to assess shoulder girdle and ribcage mechanics and to gently create change that will leave your clients feeling a renewed sense of physical self-confidence.

Referentin: Joy Paleo, M.A., NCPT, Director of Education | Balanced Body Inc.

Datum: 2022-10-29, 16:00-18:15 Uhr
Titel: Pilates Bodymotion: Bodyreading

Im Pilates-Unterricht begegnen wir immer wieder neuen, anatomischen, physiologischen Unterschieden. Mit Hilfe des "Körper Lesens" sollen Handlungs- und Bewegungsmuster, vor allem jene, die unökonomisch auf den Körper wirken, mit Hilfe von verschiedenen Faktoren aufgespürt werden. Dabei unterstützen uns die "Anatomy Trains" nach Tom Myers genauso wie Aspekte aus der Rolfing-Methode. Die TeilnehmerInnen in diesem Workshop möchten sich bitte darauf einstellen, dass bestimmte Seminarinhalte, bzw. Lektionen in Unterwäsche durchgeführt werden. So könnten die Strukturen und ggf. Spannungsdysbalancen deutlicher aufgespürt werden.

Pilates Convention 2022 - Programm mit Beschreibungen

Referentin: Britta Brechtefeld, Pilates Ausbilderin und Inhaberin von Pilates Bodymotion, Certified Rolfer

Datum: 2022-10-29, 16:00-18:15 Uhr

Titel: pilates-powers: Pilates mit dem Foot Corrector & Toe Stretcher

Der Einsatz des Foot Correctors und Toe Stretchers ist vielfältiger als dies oft vermutet wird. Meist sieht man für beide nur die gleichen paar Übungen und scheut daraufhin die Investition und behilft sich stattdessen mit Bändern und kleinen Bällen. In diesem Workshop lernst Du die Breite der Anwendungsmöglichkeiten der beiden Geräte von Joseph Pilates kennen. Wer weiß, vielleicht möchtest Du danach auch die beiden Fuß-Freunde in Dein Studio einladen.

Referent: Reiner Grootenhuis

Datum: 2022-10-29, 16:00-18:15 Uhr

Titel: STOTT PILATES: Essential Mat with a fascial Focus

Modifikation des Essential Mattenprogramms von STOTT PILATES ? nach den Gesichtspunkten faszialen Trainings (Federungen, Dreidimensionalität der Übungen, Vordehnung vor der Kontraktion, kreatives Verlassen typischer Pilates Achsen)

Referentin: Michaela Bimbi-Dresp/Pilatesbody

Datum: 2022-10-29, 16:00-18:15 Uhr

Titel: The Pilates Standard: How to teach the old way

In diesem Workshop schauen wir auf die ersten 5 Stunden in einem Pilates-Studio. Joseph Pilates sagte: There is No try out. You have to buy a package of 5 Sessions. Romana sagte: Give the klient a flavour of the Studio. So entstand eine feste Serie auf der Matte, Reformer, Cadillac, High Chair und Wall. All diese Geräte beziehen wir in diesem Workshop mit ein.

Referent: Tony Rockoff

Datum: 2022-10-29, 17:15-18:15 Uhr

Titel: Core Pilates: The 2-way stretch

Beschreibung folgt.

Referentin: Simone Hörster

Datum: 2022-10-30, 09:00-10:00 Uhr

Titel: ESSENCE PILATES: Pilates mit dem Theraband

Erlebe eine Pilates Masterklasse mit Kerstin Reif als Start in den Tag. Fasziale Dehnung, Kräftigung und Präzision, gepaart mit Leichtigkeit und Freude an der Bewegung prägen Kerstins Unterricht und werden diese Stunde zu einem ganz besonderen Erlebnis machen.

Referentin: Kerstin Reif / Pilates Masterteacher / Founder of ESSENCE PILATES

Pilates Convention 2022 - Programm mit Beschreibungen

Datum: 2022-10-30, 09:00-10:00 Uhr

Titel: SporThera Akademie: Kundenaquise über Soziale Medien

Entdecke die Marketing-Vielfalt der sozialen Medien und nutze diese kostengünstig für Deine Gründung, Angebotserweiterung, Kundengewinnung, Networking, Kooperationen oder auch als Kundenbindungsmaßnahme! Lerne Dich zu fokussieren und zu strukturieren, ohne Dich bei all diesen Möglichkeiten zu verzetteln. Ein Workshop mit praktischen Tipps - zur sofortigen Um

Referentin: Jana Kinback, Diplom-Fitness-Ökonomin

Datum: 2022-10-30, 09:00-10:00 Uhr

Titel: The Pilates Standard: Masterclass mit Tony Rockoff

Beschreibung folgt.

Referent: Tony Rockoff

Datum: 2022-10-30, 09:00-11:15 Uhr

Titel: BASI: „Semi-privates“ unterrichten

"Semi-Privates" heißt so viel wie: mehrere Personen bekommen gleichzeitig von einem einzigen Lehrer eine Stunde, die auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Doch wie kann das gelingen? Das Geheimnis ist das BASI Block System, ein strukturierter und gleichzeitig flexibler Trainingsaufbau. Wir werden in dem Workshop das BASI Blocksystem vorstellen und Stundenbeispiele für "Semi-Privates" erläutern und praktizieren.

Referentin: Caroline Sobottka

Datum: 2022-10-30, 09:00-11:15 Uhr

Titel: The Pilates Standard: Skoliose und klassische Pilates Mattenübungen

Was genau ist eine Skoliose? Welche Formen gibt es von Skoliose? Was können wir im Pilatetraining für den Teilnehmer*in tun? Wie modifizieren wir? Du brauchst ein kleines Handtuch (Gästehandtuch) für diesen Workshop. Bitte mitnehmen.

Referentin: Sandra Käfer / The Pilates Standard Teacher Trainer Österreich

Datum: 2022-10-30, 10:15-11:15 Uhr

Titel: Keep in Motion: SPINEFITTER - Pilates Matwork intermediate

Beschreibung folgt.

Referentin: Dagmar Mathis-Wiebe

Datum: 2022-10-30, 10:15-11:15 Uhr

Titel: The Pi Concept: Der aktive Stütz

Pilates Convention 2022 - Programm mit Beschreibungen

Hand/Fuß Ansteuerung - vom Schulter- oder Hüft-"Problem" über Hand und Fuß zum aktiven Stütz für Schmerzpatienten, für Anfänger, für Leistungssportler: was sind die Essenzen, die neurophysiologischen und myofaszialen Zusammenhänge? In diesem Workshop werden wir in Theorie und viel Praxis diesem Thema nachgehen. Getreu den Pi-PiLates® Leitsätzen: Nicht so maximal oder minimal wie möglich, sondern so optimal wie nötig! Das "Wie?" ist entscheidend! Qualität vor Quantität!

Referentin: Joey Cordevin

Datum: 2022-10-30, 10:15-12:30 Uhr

Titel: pilates-powers: Die Geschichte des Pilates

Die Geschichte des Pilates fängt nicht erst mit der Geburt von Joseph Pilates an und sie hört auch nicht mit seinem Tod auf. In diesem Workshop werden wir versuchen gemeinsam den breiten Bogen von den Einflüssen auf Joseph Pilates Arbeit bis hin zu der Weitergabe seiner Methode in den Jahren nach seinem Tod zu diskutieren.

Referent: Reiner Grootenhuis

Datum: 2022-10-30, 11:30-12:30 Uhr

Titel: Pilates Bodymotion: Matwork im Flow

Eine typische Bodymotion-Stunde - modern, kreativ, abwechslungsreich. Mit fließenden Übergängen "fliegen" wir durch alle Grundpositionen und in alle Bewegungsrichtungen.

Level: Mittelstufe bis Fortgeschritten

Referentin: Britta Brechtefeld

Datum: 2022-10-30, 11:30-12:30 Uhr

Titel: Polestar Pilates: Allegro rasch & heiter

Dirk Torloxten führt in seiner Masterclass für intermediate Kunden in einer fließenden Stunde zum Ganzkörpertraining durch spannende Übungen auf dem Reformer.

Referent: Dirk Torloxten

Datum: 2022-10-30, 11:30-12:30 Uhr

Titel: The Pilates Standard: Pilates Pelvic & Skull Loop

Beschreibung folgt.

Referentin: Sandra Käfer / The Pilates Standard Teacher Trainer Österreich

Datum: 2022-10-30, 11:30-15:45 Uhr

Titel: ZPP Konzept Einführung

Der Deutsche Pilates-Verband e.V. hat ein standardisiertes Konzept zur Durchführung von Pilates-Präventionskursen nach § 20 SGB bei der ZPP zertifizieren lassen (Konzept-ID: 20201207-V16999). Die

Pilates Convention 2022 - Programm mit Beschreibungen

Teilnahme ist für alle Pilates Trainer:innen offen. Für eine erfolgreiche Zertifizierung ist die Teilnahmebescheinigung am Einführungskurs zusammen mit den Qualifikationsnachweisen für die Grundqualifikation und der Zusatzqualifikation (zertifizierter Pilates-Ausbildung über mind. 100 UE) bei der ZPP einzureichen. Die Zertifizierung berechtigt zur Durchführung der Pilates-Präventionskurse nach § 20 SGB V.

Dir fehlt die Grundqualifikation? Diese kann nebenberuflich bei unseren Partnern IST oder sporThera Akademie gemacht werden.

Referentin: Ina Hanken

Datum: 2022-10-30, 13:30-14:30 Uhr

Titel: Ensure: Optimale Absicherung für Trainer und Dozenten – Fragen und Antworten

Beschreibung folgt

Referent: N.N

Datum: 2022-10-30, 13:30-15:45 Uhr

Titel: Balanced Body: Balancing the Psoas in the Pilates environment

The psoas connects three dynamic areas of the body, the spine, pelvis and femur. It is the connection point between the upper and lower body and in this role, it can become imbalanced or dysfunctional due to imbalanced movement patterns, postural deviations or structural challenges. Understand the anatomy, structure and functions of the psoas and how to balance it in the Pilates studio. Balancing the psoas can improve many common issues related to lower back pain, hip pain and other conditions.

Referentin: Joy Puleo, M.A., NCPT, Director of Education | Balanced Body Inc.

Datum: 2022-10-30, 13:30-15:45 Uhr

Titel: Core Pilates: How to teach a new client

Beschreibung folgt.

Referentin: Simone Hörster

Datum: 2022-10-30, 13:30-15:45 Uhr

Titel: Polestar Pilates: Pilates Meets Neuroplasticity!

Alexander Bohlander lädt Sie ein zu entdecken, wie Sie die Plastizität des Gehirns verändern können. Lernen Sie, wie Sie Schmerz, Bewegungslernen, Heilen und Erweiterung des individuellen Potentials durch einfache Übungen adressieren können.

Referent: Alexander Bohlander

Datum: 2022-10-30, 14:45-15:45 Uhr

Titel: Pilates Bodymotion: Funktionelles Training – Was ist das überhaupt?

Pilates Convention 2022 - Programm mit Beschreibungen

Beschreibung folgt.

Referent: Britta Brechtefeld / Pilates Bodymotion
