

# PILATES TRAINER + ATEM-COACH

## PILATES TRAINER

Die effektive Trainingsmethode stellt zusammen mit Yoga ein optimales Pendant zu intensiven Kursen im Fitnessstudio dar. Du wirst praxisrelevante Theorie mit praktischer Erfahrung auf der Matte verbinden, ohne die Pilates-Tradition aus den Augen zu verlieren. Neben Techniksessions und Unterrichtspraxis der Experten, erfährst du bspw. wie die Pilates-Methode entstand und was es mit den Pilates-Prinzipien auf sich hat.

Richtig atmen will gelernt sein!

Neben Deiner Ausbildung zum Pilates Trainer erhältst Du das Online-Learning zum Atem-Coach. So kannst Du Deinen Klienten effektive Übungen und Atmungstrainings zur Leistungssteigerung, Entspannung und Stressreduktion bieten. Aber auch zur Linderung von Symptomen verschiedener Krankheiten wie z.B. Allergie & Asthma können bestimmte Atemübungen eingesetzt werden.

### DAS ERWARTET DICH ZUSÄTZLICH



#### WELLNESS

Mit der Nutzung der Harz SPA - Angebote kannst Du Deine Fortbildungswoche abrunden.



#### KULINARIK

Es erwartet Dich täglich ein geschmackliches Verwöhnprogramm.



#### ERHOLUNG

Wie man sich bettet, so schläft man. Hier findest Du Deinen Ruhepol.

# PILATES TRAINER + ATEM-COACH

## FORTBILDUNGSPROGRAMM

### ZEITPLAN

#### Dienstag, den 10.10.2023

- eigenständige Anreise - Check In ab 15:00 Uhr
- 19:00 Uhr Abendessen im Drei-Gänge-Menü
- Get together

#### Mittwoch bis Donnerstag, 11.– 12.10.2023

- ab 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00 – 12:00 Uhr Fortbildung
- 12:00 – 13:00 Uhr Mittagessen im Zwei-Gänge-Menü
- 13:00 – 17:00 Uhr Fortbildung
- 19:00 Uhr Abendessen im Drei-Gänge-Menü

#### Freitag, den 13.10.2023

- ab 08:00 Uhr Frühstück
- eigenständige Abreise - Check Out bis 11:00 Uhr

### INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Pilates Trainer mit Atem Coaching in Präsenz in Bad Harzburg
- Pilates Trainer Online-Modul
- Atem-Coach Online Modul
- Nutzung des HARZ SPA-Bereiches
- zwei Kaffeepausen mit kleinen Köstlichkeiten
- unbegrenzt Mineralwasser und Säfte

### REISERÜCKTRITTSVERSICHERUNG

Selbstverständlich kannst Du bei Deiner Anmeldung eine Reiserücktrittsversicherung über unseren Anbieter dazu buchen.

### PREIS-ZUSAMMENSETZUNG (Brutto)

Fortbildung	462,00 €
Übernachtung und Verpflegung	448,00 €

**€ 910,00**

GESAMTKOSTEN