

Kontakt

Bildungsakademie des Isb h e.V.

Tel. 069 6789-220

Fax 069 6789-306

E-Mail: info@sport-erlebnisse.de

Internet: www.sport-erlebnisse.de



hier abtrennen

Bildungsakademie des
Landessportbundes Hessen e.V.
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

Ablaufplan

- 8.30 Uhr Anmeldung
- 8.45 Uhr Begrüßung
- 9.00 Uhr Gemeinsame Mattenklasse
- 10.15 Uhr Workshop - Runde I
- 12.15 Uhr Mittagessen in der Sportschule
- 13.15 Uhr Workshop - Runde II
- 15.30 Uhr Workshop - Runde III
- 17.30 Uhr Ausgabe der Bescheinigungen

Die Teilnehmer:innen besuchen alle drei Workshops. Die von Ashley Ritchie und Sondra Karman finden in englischer Sprache statt.

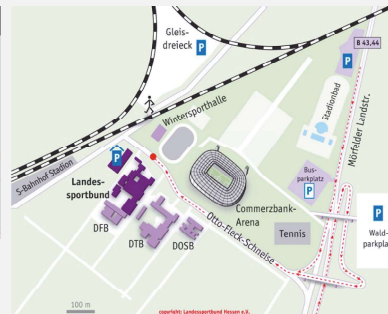
WICHTIG!

Der Pilates Tag ist für Trainer:innen und Übungsleiter:innen mit Pilates-Vorerfahrung konzipiert. Übungsleiter:innen wird die Teilnahme mit 8 LE zur Verlängerung der allgemeinen ÜL C- und B-Lizenz anerkannt. Wird vom Deutschen Pilates Verband als Fortbildung anerkannt.



Anreise

Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V.
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main



Internationaler BASI®-Pilates Tag



11. September 2022
Frankfurt am Main



BILDUNGSAKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.



Themen | Referentinnen

Nachdem der Fachtag im letzten Jahr pandemiebedingten ausfallen musste, veranstaltet die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V. in Kooperation mit BASI® Pilates Deutschland wieder den alle zwei Jahre regelmäßig stattfindenden internationalen Pilates-Tag.

Die Veranstaltung richtet sich an Trainer:innen, (Präventions-) Übungsleiter:innen und Sportlehrer:innen, Physiotherapeut:innen und Tänzer:innen, die ihre Lizenz verlängern, Wissen vertiefen oder neuen Input bekommen möchten.

Vier international renommierte Dozentinnen bieten live und auch online zugeschaltet verschiedene Workshops an und geben viele spezifische Inputs für den täglichen Unterricht. Den Tagesbeginn mit einer gemeinsamen Mattenklasse leitet Natascha Eyber ein. Sie ist die Lizenznehmerin für BASI® Germany/ Austria/ Switzerland/ Scandinavia. Sie gehört seit 2006 der BASI® Fakultät an und wurde 2019 zur Principal Faculty ernannt. Zudem ist sie die Vorsitzende des neu gegründeten „Educational Committee“ von BASI® Pilates.

Im Anschluss an die gemeinsame Mattenklasse finden drei Themen-Workshops statt, die von allen Teilnehmenden besucht werden.

Sabine Schlegel (Deutschland)



gehört seit 2017 zur BASI®Fakultät. Die frühere Leistungssportlerin studierte Sporttherapie und Sportwissenschaft und ist seit 2016 am Institut für Sportwissenschaft der Universität Freiburg in Lehre, Organisation und Forschung tätig. Sie unterrichtet auch als selbstständige Trainerin in verschiedenen Einrichtungen. 2011

nahm sie am Workshop bei Rael Isacowitz in Zürich und in den darauffolgenden Jahren beim BASI® „Mentor“ sowie „Master“ Programm im Ausland teil.

VERBESSERUNG DER FLEXIBILITÄT MIT PILATES

Nach einer Pilates-Einheit fühlt man sich meist beweglicher als vorher. Aber warum ist das so? In diesem Workshop mit Theoriebezug lernst du die biologischen Grundlagen und potentiellen Anpassungseffekte von Beweglichkeitstraining kennen. Zudem probieren wir die verschiedenen Trainingsmethoden aus und übertragen es ins Pilates - mit dem Ziel, dass du deine Stunden hinsichtlich der Verbesserung der Beweglichkeit noch effektiver gestalten kannst.

Sondra Karman (USA)

ist Dozentin für BASI® Pilates und begann ihre Lehrtätigkeit mit der klassischen Pilates-Methode in New York und Europa. Sie fand durch die medizinischen Fortschritte ihren Weg zur zeitgenössischen Pilates-Methode. Sondra übernahm die von Joseph Pilates entwickelten Übungen und ergänzte sie mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.



FUNKTIONELLE STABILITÄT MIT PILATES (ONLINE)

Beim dynamischen Dehnen werden Gelenke und Muskeln wiederholt über den gesamten Bewegungsumfang bewegt. Diese Methode erhöht die Nerven- und Muskelaktivität und lockert das Bindegewebe. Somit können wir den Muskel verlängern, ihn in seinem neuen Bereich stärken und gleichzeitig an Gleichgewicht und Koordination arbeiten. Pilates bietet eine einzigartige Möglichkeit, dynamisches Dehnen zu nutzen, wodurch die Muskulatur (zur Stabilisation) während des Dehnens im ständigen Einsatz ist.

Ashley Ritchie (Südafrika)

ist eine weltweit anerkannte BASI®-Referentin. Nach der Ballettausbildung und dem Studium der New Yorker Pilates-Methode begann sie 2001 als BASI® Pilates-Lehrerin zu unterrichten. Ashley ist auch qualifiziert, zahlreiche Themenbereiche wie z.B. Gyrotonic und Gyrokinesis zu unterrichten. Sie entwickelte „Pilates Through Pregnancy and Beyond“ und viele andere spezialisierte Programme, die sie rund um den Globus unterrichtet.



PILATES FÜR TRIATHLETEN

Diese 3er-Kombination bietet Herausforderungen für Herzkreislauf, Ausdauer und Schnelligkeit. Pilates ist ein ideales Zusatztraining und verbessert Atmung und Gleichgewicht sowie die Fähigkeit, sich zu zentrieren und auf eine effiziente, fließende Bewegung zu konzentrieren. Hier erhältst du neue Ideen, wie du Athlet:innen speziell für die einzelnen Disziplinen trainieren kannst, um Stabilität, Flexibilität und Kraft zu entwickeln, Verletzungen zu reduzieren, Leistung und Wettkampfergebnisse zu steigern.

Anmeldung



Senden Sie uns die Antwortkarte per Post zu.

Sie können sich auch online unter www.sport-erlebnisse.de anmelden.

Die Teilnahme kostet 155,- Euro (inkl. Mittagessen).

hier abtrennen

Ich melde mich verbindlich zum Seminar 25178 „Internationaler BASI®-Pilates Tag 2022“ an.

.....
Vorname	Nachname
.....
Straße	
.....
PLZ	Ort
.....
Telefon	E-Mail-Adresse
.....

Die Teilnahmegebühr beträgt 155,- Euro, die ich nach Rechnungsstellung überweise. Ich akzeptiere die AGBs und die Datenschutzerklärung der Bildungsakademie des Isb h e.V. (siehe www.sport-erlebnisse.de).

Mit der Anmeldung wird dem Veranstalter die Erlaubnis erteilt, während der Tagung Foto- und Filmaufnahmen zu machen und diese Aufnahmen im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation, analog und digital, zu verwenden.

.....
Datum	Unterschrift