
SPIRIT STUDIO

PILATES

EDUCATION PROGRAMM • 2020



PILATES WEITERBILDUNGSKURSE 2020

LIEBE PILATESINSTRUKTORINNEN UND INSTRUKTOREN

Es ist soweit, ihr haltet unsere neue Pilates Weiterbildungsbroschüre für das Jahr 2020 in den Händen: ein reichhaltiges Angebot an Weiterbildungskursen mit bewährten Workshops, aber auch Angeboten, die aktuelle Themen und Trends wie «natural movement», «flow», Faszien oder Partnerarbeit aufgreifen.

Nach 20 Jahren im Spirit Studio wird Markus 2020 weiterziehen. Wir danken ihm für all die Jahre, in denen er das Spirit Studio und das Team aufgebaut und geprägt hat. Wohin ihn die neue Reise führen wird, sind wir gespannt – gespannt und voller Tatendrang sind auch Tamara und ich, als neue Inhaber des Studios.

Zusammen mit dem ganzen Ausbildungsteam freuen wir uns, mit und für euch auch in den nächsten Jahren spannende, unterhaltsame und lehrreiche Kurse durchzuführen – im Spirit oder in einem unserer «Partner Studios».

Herzlichst. Tamara, Michi und das Ausbildungsteam



SKILLS

Hier arbeitest du an deinen praktischen Fähigkeiten, sei dies zur Verbesserung deiner persönlichen Technik bei der Ausführung der Übungen, oder zur Unterstützung und Verfeinerung deiner Teachingqualitäten.



KNOWHOW

Hier vermitteln wir fundiertes Wissen und ermöglichen dir, deine Lektionen mit aktuellen Erkenntnissen anzureichern.



WORKSHOP

Hier verknüpfen wir wie gewohnt theoretische Kenntnisse mit praktischen Fähigkeiten und liefern dir Beispiellektionen, damit du neue Lektionen direkt umsetzen und anwenden kannst.

AUSBILDUNGSTEAM



MICHAEL BRUNNER
INHABER
Spirit Studio

Sportlehrer, Ausbilder PolestarPilates [MAT, REFORMER, STUDIO], ACSM Health Fitness Specialist, Herztherapeut SAKR. Schwerpunkte: Pilates und sportartspezifisches Training.



TAMARA BLÖSCH
INHABERIN
Spirit Studio

MSc. Sport & Health Science, Ausbilderin Polestar Pilates [MAT, REFORMER], Power Yoga Instruktoren. Schwerpunkte: Vertieftes Wissen im Bereich Rehabilitation und Functional Training.



DANIELA LINDLER

Ausbilderin Power Yoga Switzerland und Polestar Pilates [MAT, REFORMER, STUDIO], ACSM Health Fitness Specialist, Personal Trainerin. Schwerpunkte: Pilates, Yoga und kreative Klassenformate.



SIMI KLEINER

Tänzerin, Ausbilderin Power Yoga Switzerland und Polestar Pilates [MAT], ACSM Health Fitness Specialist. Schwerpunkte: Kreativität im Training und eine unendlich scheinende Energie beim Unterrichten.



MARKUS LATSCHA
INHABER Personal Fitness
Herzig & Latscha

Sportlehrer, ACSM Health Fitness Director, Purna Yoga Lehrer [SEATTLE USA], Ausbilder Power Yoga Switzerland, NDS in Humanernährung [ETH ZÜRICH]. Schwerpunkte: Yoga, Meditation und Ernährung.



SABINE SCHNURRENBERGER

Dozentin am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel, Polestar Pilates Mat und Reformer Trainerin, Grafikerin. Schwerpunkte: Bewegungslernen, Kunstturnen und neue Medien

INHALTSVERZEICHNIS

SCHWEIZER TEAM

	No. 1	PILATES GOES BIKINI	4	  
	No. 2	PILATES TEACH BY TOUCH	4	  
	No. 3	PAINLESS RUNNER COURSE	4	  
NEU	No. 4	PAIR UP PILATES	5	  
	No. 5	PILATES CREATIVE MAT PART 1	5	  
	No. 6	PILATES CREATIVE MAT PART 2	5	  
NEU	No. 7	MOVE!	6	  
NEU	No. 8	CLOSE THE CHAINS	6	  
NEU	No. 9	PILATES REFORMER FLOW	6	  
	No. 10	PILATES MEETS FUNCTIONAL TRAINING	7	  
	No. 11	PILATES REFORMER LEG VARIATIONS	7	  
	No. 12	PILATES REFORMER CORE VARIATIONS	7	  
	No. 13	TEACHING SKILLS	8	  
	No. 14	PILATES MAT GOES ROUND	8	  
	No. 15	PILATES IM SCHNEESPORT MATTE	8	  
	No. 16	PILATES IM SCHNEESPORT REFORMER	9	  
	No. 17	PILATES STUDIO CIRCUIT	9	  
	No. 18	PILATES TRAPEZE TABLE VARIATIONS	9	  
	No. 19	PILATES ARC VARIATIONS	12	  
	No. 20	SLING VARIATIONS	12	  

DEUTSCHES TEAM

	No. 21	A2 - UNTERSUCHUNGSTECHNIKEN FÜR PROFIS TEIL 2	14	  
NEU	No. 22	A35 - FASZIEN TRAINING AUF DEM REFORMER	14	  
NEU	No. 23	A36 - REFORMER - DER WEG ZUM HÖHEREN LEVEL	14	  
	No. 24	A5 - PATHOLOGIE DER WIRBELSÄULE	15	  
	No. 25	A10 - PILATES PRÄ- UND POSTNATAL	15	  
NEU	No. 26	NEUROPLASTICITY	15	  

INFORMATIONEN

INHOUSE SCHULUNGEN	12
KURSANMELDUNG	16
KURSORTE	16
AGB	17
MONATSÜBERSICHT	20



PILATES GOES BIKINI

SO. 02.02.2020 • 09.00 UHR – 13.00 UHR
DANIELA LINDLER • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00
ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Mit Pilates und Yoga zur Bikinifigur: Hard Core Workshop für spezifisches Körpertraining mit Übungen und Anleitungen für einen 5 Wochen-Intensiv-Kurs. Pfannenfertig zur direkten Umsetzung in deinem Unterricht. Dieser Workshop ist jedes Jahr ein Highlight und schnell ausgebucht



PILATES TEACH BY TOUCH

SO. 02.02.2020 • 13.00 UHR – 17.30 UHR
DANIELA LINDLER • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00
ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Viele kennen die Situation: Die Bewegung einer Klientin oder eines Klienten sieht nicht richtig aus, aber wie oder was soll korrigiert werden? Taktiles Korrigieren ist in einer Pilates Lektion unerlässlich, denn nur durch eine korrigierte und bewusst wahrgenommene Bewegung kann eine Änderung des Bewegungsmusters erfolgen. In diesem Kurs werden die häufigsten Fehlerbilder im Pilates in Theorie und Praxis besprochen, sowie taktile Lösungen erarbeitet, umgesetzt und am eignen Körper erlebt.



PAINLESS RUNNER COURSE

FR. 07.02.2020 - SO. 09.02.2020 • 9.00 UHR – 18.00 UHR (START FREITAG 14.00 UHR)
FR. 27.11.2020 - SO. 29.11.2020 • 9.00 UHR – 18.00 UHR (START FREITAG 14.00 UHR)
MICHAEL BRUNNER / TAMARA BLÖSCH • STUDIO SPIRIT • 570 \$ (CA. 550 CHF)
ANMELDUNG: WWW.RUNITY.RUN

«Aufgepasst!» an alle LäuferInnen, TrainerInnen, Fitnessenthusiasten und Laufbegeisterte: Wenn du denkst der Mensch sei zum Laufen geboren, dann bist du definitiv richtig. Wenn du aber denkst, zum Laufen geboren zu sein bedeutet zum Laufen bereit zu sein, dann liegst du definitiv falsch. Mit uns lernst du Möglichkeiten kennen, um dein Lauftraining sicherer, effizienter und noch spannender zu gestalten. Eine Teilbuchung ist möglich. Zusätzliche Informationen unter www.runity.run Kursprache Deutsch / Kursunterlagen Englisch



PAIR UP PILATES

SA. 29.02.2020 • 14.00 UHR – 18.00 UHR

MICHAEL BRUNNER / SABINE SCHNURRENBERGER • CITY PILATES • CHF 160

ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Dieser Workshop zeigt wie auf der Basis der Pilates Grundübungen einfache Übungen mit einem oder mehreren Partnern entstehen, und schafft einen sicheren Zugang zu partnerakrobatischen Elementen. Neue Ideen und viel Spass in den Gruppen!



PILATES CREATIVE MAT PART I

SA. 04.04.2020 • 9.00 UHR – 13.00 UHR

SIMI KLEINER • STUDIO SPIRIT • CHF 160

ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Neue Variationen von bekannten Übungen gesucht?

In diesem Workshop zeigen wir Neues und Altes in ungewohnten Formen und diskutieren Pilates Übungen in Verbindung mit traditionellen Kräftigungsübungen. Der Kurs richtet sich an MattentrainerInnen, die ihr bekanntes Repertoire verfeinern und ergänzen möchten.



PILATES CREATIVE MAT PART II

SA. 26.09.2020 • 09.00 UHR – 13.00 UHR

SIMI KLEINER • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Dieser Kurs zeigt auf, wie bekannte Übungen verändert werden können ohne die Pilates Prinzipien zu vernachlässigen. Aus der gemeinsamen Kreativität aller TeilnehmerInnen und der Kursleitung entstehen neue, spannende, und effiziente Variationen im Matten Training.



NEU

No. 7

TEAM CH

MOVE!

SO. 05.04.2020 • 09.00 UHR – 13.00 UHR
MICHAEL BRUNNER • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00
ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Dieser Workshop greift den aktuellen Trend von Animal Flow, MovNat und Co. auf, und verbindet die Pilates Arbeit mit diesen Bewegungsformen. Pilates als perfekte Vorbereitung und Methode um sinnvoll an diese komplexen Bewegungsformen heranzuführen.



NEU

No. 8

TEAM CH

CLOSE THE CHAINS

SO. 05.04.2020 • 13.30 UHR – 17.30 UHR
MICHAEL BRUNNER / TAMARA BLÖSCH • SPIRIT STUDIO • CHF 160.00
ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

In diesem Workshop erlebt man, wie mit Hilfe von Therabändern die kinetischen Ketten effizient spürbar gemacht werden, und wie mit Partnerübungen die Wahrnehmung auf eine neue und spezielle Art und Weise geschult und gefördert wird.



NEU

No. 9

TEAM CH

PILATES REFORMER FLOW

SA. 16.05.2020 • 09.00 UHR – 17.00 UHR
DANIELA LINDLER • STUDIO SPIRIT • CHF 240.00
ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Feel the Flow! Durch Variationen der bekannten Reformer Übungen entstehen kleine Choreografien, um ohne Federwechsel von einer Übung in die nächste zu kommen. Erlebe den Schlüssel zu fließenden Reformerklassen durch die Reduktion von Federwechseln.



PILATES MEETS FUNCTIONAL TRAINING

SO. 14.06.2020 • 9.00 UHR – 17.00 UHR
DANIELA LINDLER • STUDIO SPIRIT • CHF 240.00
ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Dieser Kurs transferiert die Pilates Grundprinzipien auf Alltagsbewegungen oder spezifische Trainingsformen. Ein Training kann nur funktionell sein, wenn es sich nach den Anforderungen von Sport und Alltagsbewegungen der Trainierenden richtet. Durch die Analyse dieser Bewegungen entstehen, basierend auf der Pilates Methode, komplexe Übungen. Von spielerisch bis herausfordernd, mit und ohne Hilfsmittel, «Ready to use».



PILATES REFORMER LEG VARIATIONS

SA. 20.06.2020 • 9.00 UHR – 13.00 UHR
DANIELA LINDLER • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00
ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Vollgepackt mit neuen Variationen für das Training der Beine, ist dieser Kurs ideal für alle, die Lust auf eine spannende Erweiterung des Reformertrainings haben. Auf und neben dem Reformer entstehen neue unerwartete Möglichkeiten.



PILATES REFORMER CORE VARIATIONS

SA. 20.06.2020 • 13.30 UHR – 17.30 UHR
DANIELA LINDLER • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00
ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Vollgepackt mit neuen Variationen für das Rumpfttraining, ist dieser Kurs ideal für alle, die Lust auf eine spannende Erweiterung des Reformertrainings haben. Auf und neben dem Reformer entstehen neue unerwartete Möglichkeiten.



TEACHING SKILLS

FR. 31.07.2020 • 9.00 UHR – 13.00 UHR

MARKUS LATSCHA / SIMI KLEINER • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Neben dem einwandfreien Beherrschen der Übungen und einem didaktisch guten Stundenaufbau sollten Yoga LehrerInnen viele funktionierende verbale und taktile Anleitungen kennen, die Stimme ideal modulieren sowie einen originellen und trotzdem seriösen Stil haben. Dieser Workshop bietet eine persönliche Erweiterung der verlangten Unterrichtskompetenz, ein Spiel mit persönlichen Stärken und Schwächen – und macht Spass!



PILATES MAT GOES ROUND

SA. 26.09.2020 • 13.30 UHR – 17.30 UHR

SIMI KLEINER • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

«Pilates Mat goes round» nimmt die aktuellen US-Circuit Trainingsformen auf und verbindet Sport mit Tiefenmuskeltraining: In einem Fun-Ambiente erlernst du, wie Pilates-Mattenklassen abwechslungsreich, intensiv und für verschiedene Leistungsgruppen passend gestaltet werden können. Neben Klassenaufbau und Didaktik werden den Pausenlängen und der Pausengestaltung Aufmerksamkeit geschenkt. Training und Pilates eng kombiniert: Macht Spass und ist «ready to



PILATES IM SCHNEESPORT MATTE

SO. 27.09.2020 • 09.00 UHR – 13.00 UHR

TAMARA BLÖSCH • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00

ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Analog zum Bikini-Sommerprogramm folgt ein Schneesport-Winterprogramm der Extraklasse: Der klare Aufbau und die Progression entsprechen der aktuellen Trainingslehre. Wir zeigen ein 5-Wochenprogramm, welches die Teilnehmenden unmittelbar im eigenen Unterricht umsetzen können und sie auf die speziellen Anforderungen im Schneesport vorbereitet. Let's rock the mountains!



PILATES SCHNEESPORT REFORMER

SO. 27.09.2020 • 13.30 UHR – 17.30 UHR
TAMARA BLÖSCH • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00
ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Dieses Schneesport-Winterprogramm wurde für den Reformer konzipiert. Es weist den gleichen Aufbau auf, wie «Pilates im Schneesport Matte» und ist direkt im eigenen Studio umsetzbar.



PILATES STUDIO CIRCUIT

SA. 24.10.2020 • 09.00 UHR – 13.00 UHR
MICHAEL BRUNNER • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00
ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Gruppentraining an den Pilates Geräten: Der Studio Circuit ermöglicht es, bis zu 8 Personen gleichzeitig zu trainieren und öffnet so das Training an den Pilates Geräten für alle, die nicht ins Personal Training kommen wollen oder können. Ein weiteres „Ready to use“- Programm mit Progressionen über einen Zeitraum von 4 bis 6 Monaten.



PILATES TRAPEZE TABLE VARIATIONS

SA. 24.10.2020 • 13.30 UHR – 17.30 UHR
MICHAEL BRUNNER • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00
ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Ein Kurs wie eine Wundertüte: voll mit neuen Ideen im und um den Trap Table. Der Trap Table oder die Wall Unit ermöglichen neben den Klassikern unter den Spring Exercises eine fast unbegrenzte Vielfalt an Übungsvariationen. Der Workshop vermittelt direkt Umsetzbares für alle Leistungsniveaus.



Identifying the
anatomical parts



14) Ankle

Extra Credit
List all eight carpal bones in the order they are arranged



Forearm and Hand Carpals



P. 127-133

P. 127-134

Forearm and Hand Bones and Bony Landmarks of the Wrist and Hand #1

- 1) What are the four surface ribs of the carpal that can be felt?
- 2) The capitis are located distal to which two epiphyseal plates of the forearm?
- 3) Which carpal can be felt on the ulnar/medial side of the hand. Can it also be felt on the lateral side?
- 4) The pisiform acts as an attachment site for which muscle?
- 5) Which carpal can be felt on the ulnar/medial side of the hand. Can it also be felt on the lateral side?
- 6) The distal process of the ulna?
- 7) A hook shaped prominence in the distal forearm is called the _____.
- 8) Which bone of the forearm is the distal forearm is called the _____.
- 9) Which two structures pass through the _____ of the ulna?
- 10) Which carpal forms the floor of the anatomical snuffbox?
- 11) Which bone articulates with the distal radius and the distal ulna?
- 12) Which carpal can be located just distal to the distal radius?
- 13) Which two carpal are located between the distal radius and the distal ulna?



PILATES ARC VARIATIONS

SA. 07.11.2020 • 09.00 UHR – 13.00 UHR
MICHAEL BRUNNER • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00
ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Entdecke die Vielfalt auf und um den Pilates Arc! 4 Stunden voller Überraschungen. In diesem Workshop zeigen wir euch neue Übungsvariationen mit und ohne Hilfsmittel. Wie immer direkt in euren Klassen umsetzbar.



SLING VARIATIONS

SA. 07.11.2020 • 13.30 UHR – 17.30 UHR
MICHAEL BRUNNER • STUDIO SPIRIT • CHF 160.00
ANMELDUNG: SPIRIT STUDIO

Erlebe neue und unerwartete Variationen am Schlingentrainer. Ein Kurs voller Neuentdeckungen für dich und alle deine Kunden. Von klein und fein bis gross und komplex ist alles dabei!

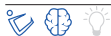


INDIVIDUALISIERTE WEITERBILDUNGEN

INFORMATIONEN: OFFICE@SPIRIT-STUDIO.CH / 076 377 17 41

Alle Kurse aus unserem Weiterbildungsangebot können als Inhouse Schulungen bei Ihnen im Studio oder im Betrieb durchgeführt werden. Natürlich erstellen wir auch individuell nach Ihren Wünschen Weiterbildungsangebote für Ihr Team oder Ihre Kursleiter. Diese Kurse finden bei Ihnen oder im Spirit Studio in Basel statt. Gerne beraten und informieren wir Sie telefonisch oder per E-Mail.



**A2****UNTERSUCHUNGSTECHNIKEN FÜR PROFIS TEIL 2**

FR. 07.02.2020 – SO. 09.02.2020 • FREITAG 10.30 UHR - 18.00 UHR /
SAMSTAG 09.00 UHR - 18.00 UHR / SONNTAG 09.00 UHR - 16.00 UHR
ANETTE PLANCK • STUDIO SPIRIT • CHF 720.00
INFORMATION UND ANMELDUNG: WWW.POLESTARPILATES.DE

Dieser POLESTAR "Königskurs" vermittelt in 2 Teilen detaillierte und fundierte Techniken zur Optimierung des Trainings. Dr. Brent Anderson hat diesen Kurs für Profis entwickelt, die anspruchsvolle und erfolgreiche Kenntnisse erwerben und damit ähnliche Techniken wie Physiotherapeuten nutzen wollen. Teil 1 und Teil 2 bauen nicht aufeinander auf und sind unabhängig voneinander buchbar.
Kursunterlagen: Englisch, Kurssprache: Deutsch

**A35****FASZIENTRAINING AUF DEM REFORMER**

SA. 07.03.2020 • 9.00 UHR – 18.00 UHR
MICHAELA METTLER • STUDIO SPIRIT • CHF 240.00
INFORMATION UND ANMELDUNG: WWW.POLESTARPILATES.DE

In dieser Fortbildung wird der aktuelle Stand der Wissenschaft zu Faszien übertragen auf ein effizientes Training am Pilates Hauptgerät – dem vielseitigen Reformer. Ein Muss für alle, die Freude am Reformer Training haben!

**A36****REFORMER - DER WEG ZUM HÖHEREN LEVEL**

SO. 08.03.2020 • 9.00 UHR – 18.00 UHR
MICHAELA METTLER • STUDIO SPIRIT • CHF 240.00
INFORMATION UND ANMELDUNG: WWW.POLESTARPILATES.DE

Dieser Kurs gibt methodisch-didaktische Reihen und vermittelt einen großen Pool an Ideen, um den schwierigen Sprung von einem Level zum anderen zu gestalten oder verschiedene Level in einem Kurs zu kombinieren. Es werden Hilfestellungen mit Kleingeräte-Integration erarbeitet.

**A5****PATHOLOGIE DER WIRBELSÄULE**

SA. 06.06.2020 – SO. 07.06.2019 • 09.00 UHR – 18.00 UHR

ANDI WELLHÖFER • STUDIO SPIRIT • CHF 450.00

INFORMATION UND ANMELDUNG: WWW.POLESTARPILATES.DE

Es werden Übungsprogramme zu unterschiedlichen Krankheitsbildern vorgestellt und Möglichkeiten aufgezeigt, nachhaltig die Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule zu verändern. Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, effektiv und nachhaltig Beschwerdebilder Ihrer Kunden zu verstehen und zu verändern. Als kompetenter Partner werden Sie in der Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Ärzten medizinische Kompetenz und Professionalität erlangen. Kursunterlagen: Englisch, Kurssprache: Deutsch

**A10****PILATES PRE- UND POSTNATAL**

SA. 29.08.2020 – SO.30.08.2020 • 9.00 UHR – 18.00 UHR

FRANCES CARTY MELIS • STUDIO SPIRIT • CHF 450.00

INFORMATION UND ANMELDUNG: WWW.POLESTARPILATES.DE

Dieser Kurs wurde von Frances Carty Melis neu entwickelt. Sie folgen ihrem ganzheitlichen Ansatz, um mittels Pilates Übungen eine optimale Auswahl an Übungen für die Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und für eine sichere und schnelle postnatale Genesung zu erarbeiten.

Kursunterlagen: Englisch, Kurssprache: Deutsch

**NEUROPLASTICITY**

SA. 10.10.2020 – SO.11.10.2020 • 9.00 UHR – 18.00 UHR

ANDI WELLHÖFER • STUDIO SPIRIT • CHF 450.00

INFORMATION UND ANMELDUNG: WWW.POLESTARPILATES.DE

Neuroplastizität ist ein spannendes, schnell wachsendes Gebiet der Wissenschaft und Medizin, das den somatischen Therapeuten viele neue Anwendungen bietet. Entdecken Sie, wie Sie Bewegung nutzen können, um die Plastizität des Gehirns zu mobilisieren. Anwendungen umfassen neurologische Probleme und Schmerzen, reichen aber viel weiter hinein in die Bereiche Lernen, Heilen und Erweitern des menschlichen Potenzials.

Kursunterlagen: Englisch, Kurssprache: Deutsch

REQUALIFIZIERUNG

Zur Requalifizierung des international anerkannten Polestar Zeugnisses sind alle zwei Jahre 16 Stunden Weiterbildung erforderlich. Davon werden 70% Polestar Kurse [alle unter www.polestarpilates.de gelisteten Weiterbildungen] / Polestar-Events und Symposien sowie 30% andere Kurse [Kurse des Spirit-Studios, welche nicht auf der Website von www.polestarpilates.de gelistet sind] anerkannt. Die Aufbaukurse sind offen für Pilates Trainerinnen und Trainer aller Schulen. Mehr Infos unter: www.polestarpilates.de/pruefung-requalifizierung

KURSANMELDUNG

SCHWEIZER TEAM

Spirit Studio
Dornacherstrasse 192
CH - 4053 Basel
+41 76 377 17 41
office@spirit-studio.ch
www.pilates-weiterbildungen.ch
www.spirit-studio.ch

DEUTSCHES TEAM

Polestar GmbH
Krefelder Straße 18
DE - 50670 Köln
info@polestarpilates.de
www.polestarpilates.de

KURSORTE

SPIRIT STUDIO

Spirit - Studio für Yoga & Pilates
Gundeldingerfeld, Halle 2
Dornacherstrasse 192
CH - 4053 Basel
+41 76 377 17 41
office@spirit-studio.ch
www.spirit-studio.ch

CITY PILATES

City Pilates
Hohlstrasse 509
CH - 8048 Zürich
+41 44 558 24 54
info@citypilates.ch
www.citypilates.ch

SPIRIT STUDIO AG

Das Kursangebot steht allen Interessierten offen. Anmeldeschluss ist sieben Tage vor der Veranstaltung, kurzfristige Anfragen sind jedoch immer möglich und werden je nach Teilnehmerzahl akzeptiert. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wir behalten uns vor, einen Kurs aufgrund mangelnder Teilnehmerzahl abzusagen, wobei die Kursgebühren zu 100% zurück-erstattet werden. Wir übernehmen keinerlei Haftung bei Nichtdurchführung eines Anlasses, beim Verlust von Wertsachen oder bei Verletzung der Teilnehmenden. Versicherung ist vollumfänglich Sache der Teilnehmenden.

ANNULATION

SPIRIT STUDIO AG

Annulationen sind schriftlich mitzuteilen und bis 31 Tage vor Kursbeginn [Poststempel] unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 möglich. Bei Annulationen zwischen dem 30. und 16. Tag vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühren fällig, ab Tag 15 vor Kursbeginn ist der Kurs zu 100% zahlungspflichtig. Im Einzelfall und sofern es die Kapazitäten erlauben, können wir Ihre Anmeldung auf einen späteren Kurs umbuchen oder eine Ersatzperson ohne Kostenfolge akzeptieren.

AGB UND ANNULATION DEUTSCHES TEAM

AGB UND ANNULATIONSBEDINGUNGEN POLESTAR

Bitte beachten sie die AGB der Polestar GmbH.
<http://www.polestarpilates.de/terms-and-conditions/>





MONATSÜBERSICHT

<u>FEB</u>	2.	<u>PILATES GOES BIKNI</u>	<u>No. 1</u>
	2.	<u>TEACH BY TOUCH</u>	<u>No. 2</u>
	7.-9.	<u>PAINLESS RUNNER COURSE</u>	<u>No. 3</u>
	7.-9.	<u>A2 - UNTERSUCHUNGSTECHNIKEN FÜR PROFIS TEIL 2</u>	<u>No. 21</u>
	29.	<u>PAIR UP PILATES</u>	<u>No. 4</u>
<u>MAR</u>	7.	<u>A35 - FASZIEN TRAINING AUF DEM REFORMER</u>	<u>No. 22</u>
	8.	<u>A36 - REFORMER DER WEG ZUM HÖHEREN LEVEL</u>	<u>No. 6</u>
<u>APR</u>	4.	<u>PILATES CREATIVE MAT PART 1</u>	<u>No. 5</u>
	5.	<u>MOVE!</u>	<u>No. 7</u>
	5.	<u>CLOSE THE CHAINS</u>	<u>No. 8</u>
<u>MAI</u>	16.	<u>PILATES REFORMER FLOW</u>	<u>No. 9</u>
<u>JUN</u>	6.-7.	<u>A5 - PATHOLOGIE DER WIRBELSÄULE</u>	<u>No. 24</u>
	14.	<u>PILATES MEETS FUNCTIONAL TRAINING</u>	<u>No. 10</u>
	20.	<u>PILATES REFORMER LEG VARIATIONS</u>	<u>No. 11</u>
	20.	<u>PILATES REFORMER CORE VARIATIONS</u>	<u>No. 12</u>
<u>JULI</u>	31.	<u>TEACHING SKILLS</u>	<u>No. 13</u>
<u>AUG</u>	29-30.	<u>A10 PILATES PRÄ- UND POSTNATAL</u>	<u>No. 25</u>
<u>SEP</u>	26.	<u>PILATES CREATIVE MAT PART II</u>	<u>No. 6</u>
	26.	<u>PILATES MAT GOES ROUND</u>	<u>No. 14</u>
	27.	<u>PILATES IM SCHNEESPORT MATTE</u>	<u>No. 15</u>
	27.	<u>PILATES IM SCHNEESPORT REFORMER</u>	<u>No. 16</u>
<u>OKT</u>	10.-11.	<u>NEUROPLASTICITY</u>	<u>No. 23</u>
	24.	<u>PILATES STUDIO CIRCUIT</u>	<u>No. 17</u>
	24.	<u>PILATES TRAPEZE TABLE VARIATIONS</u>	<u>No. 18</u>
<u>NOV</u>	7.	<u>PILATES ARC VARIATIONS</u>	<u>No. 19</u>
	7.	<u>SLING VARIATIONS</u>	<u>No. 20</u>
	27.-29.	<u>PAINLESS RUNNER COURSE</u>	<u>No. 4</u>

SPIRIT STUDIO

2020

DORNACHERSTRASSE 192 • CH - 4053 BASEL

