

DAG 1

09.00 – 09.30	Välkommen! Information och inledning
09.30 – 09.45	Presentation
09.45 – 10.45	Om Joseph Pilates & Pilates-teknik kort repetition av: Huvudprinciperna Neutral kroppshållning & stabilisering Axial förlängning Ocean-andning Powerhouse Anatomi & funktion, bål, skuldergördel, bäckenbott. Rörelseflöde
10.45 – 11.00	Fikapaus
11.00 – 12.00	Pilates Master Class liten boll
12.15 – 13.15	Lunch
13.15 – 13.45	Uppbyggnad av en Pilateslektion med liten boll
13.45 – 14.15	Allmän mobilisering/ förberedelse ('uppvärmningar')
14.15 – 15.15	Pilates Master Class Aerostep
15.15 – 15.30	Fikapaus
15.30 – 16.30	Uppbyggnad av en Pilateslektion för grupptr. med Aerostep
16.40 – 16.55	Information om hem-läxa (kvällsuppgift)
17.00	Dagen avslutas

DAG 2

09.00 - 10.00	Pilates Master Class med GS/theraband
10.10 – 11.00	Uppbyggnad av en Pilates-lektion med GS/Theraband
11.00 – 11.15	Fikapaus
11.15 – 12.15	Redovisning av hemuppgift
12.15 – 12.30	Information kring musik och litteratur
12.30 – 13.30	Lunch
13.30 – 14.00	Genomgång av övningsförråd
14.00 – 15.00	Pilates Master Class på stor boll
15.00 – 15.15	Fika-paus
15.15 – 16.15	Pilates Master Class med foam-roller
16.15 – 16.30	Uppbyggnad av Pilateslektioner för grupptr. med stor boll
16.30 – 16.50	Uppbyggnad av Pilates-lektioner med foamroller
16.50 – 17.00	Avslutningsrunda & Information om fortbildningar

Med reservation för ändring (t.ex. lektioner som byter inbördes ordning)