

SEASONAL PILATES PÅ MATTA 1 ÅR

Under denna grundutbildning får du lära dig grundprinciperna för Pilates-träning. Förutom god hållning och övningar lär du dig att vara medveten om andning, centrering, kontroll, precision, flöde och koncentration. I Pilates på matta betonas den goda hållningen och att utföra övningar med förlängning. Enkla tekniker som gör nytta i vardagen och bygger en medvetenhet som är bra att ha med sig inför all idrott och aktivitet. I Pilates använder man inte momentum utan du får stärka din inre korsett, arbeta långsamt tillsammans med andningen och du skapar en ny uthållighet. Under året kommer du verkligen att stärka din kärna, det är muskulatur i bäckenbotten och djupt liggande bålmskulatur. Vi lär oss också mer om anatomi och den laterala andningstekniken. En viktig del är att förbereda korrekt inför övningar. Detta kräver god medvetenhet och förmåga att läsa av människors hållning för att undervisa på ett optimalt sätt för varje deltagare. Du får arbeta en hel del under utbildningen med en partner för att bli skicklig på att göra en hållningsanalys. För att bli starkare tar vi med flera små redskap som kan hjälpa bra på vägen mot fina övningar på matta. Du kommer att få testa att använda bland annat glidplattor, gummiband, liten och stor boll. Redskapen både hjälper och utmanar på olika sätt och är roliga och nyttiga att ta med i Pilates-träningen. Dessutom lär vi ut att arbeta på ett unikt sätt beroende på årstiden du befinner dig i, det är så välgörande att följa årstidernas rytm och låta övningarna flöda med variation under året. Du kan givetvis delta i utbildningen för att stärka dig själv om du inte vill ta steget och börja leda Pilates. Du får en omfattande kurspärm och filmer att öva efter. Sista anmälningsdag är den 29 januari 2027.

Omfattning och pris:

Utbildningen omfattar 70 timmar. Du behöver avsätta egen tid för att utöva Pilates och studera på egen hand. Du får också hemuppgifter. Lördag – söndag träffas vi på plats i Uppsala. Utbildningen kostar 11 970 kronor. Betalar du hela utbildningsåret får du en rabatt och betalar 11 000 kronor i samband med kursstart. Du kan också betala 1 995 kronor per helg.

Utbildningshelger på plats i Uppsala:

27–28 februari 2027

17–18 april

19–20 juni

21–22 augusti

23–24 oktober

4–5 december'