

# DTB-Kursleiter/in Pilates "Einsteiger"

<b>Ort: Mainz</b>
<b>Zusatz Termin: 01.- 03.08.2008</b>
<b>Am 01.08.08 ab 17.00 Uhr Sa. + So. ganztägig</b>

## 25 LE Einsteigerkurs

Referentin: Andrea Flach-Meyerer

Das Trainingskonzept von Joseph Pilates findet immer mehr begeisterte Anhänger. Im Vordergrund steht der ganzheitliche Ansatz, der Körper und Geist über das kontrollierte, konzentrierte Arbeiten gleichermaßen fordert. Basis der Übungen bildet die aktive Körpermitte, verbunden mit einer präzisen Übungsausführung und unter Einsatz der Atemkontrolle. Das ausgewogene Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung.

Grundsätzlich reicht ein Wochenende nicht aus, um die Komplexität und die Vielschichtigkeit des Pilates- Trainings erfassen und unterrichten zu können. Deshalb umfasst die DTB-Kursleiter-Ausbildung Pilates nunmehr einen Einsteiger- und einen Aufbaukurs. Ein Zertifikat erhalten Sie nach Abschluss beider Kurse.

Inhalt des Einsteigerkurses:

- ✓ Joseph Pilates und seine Geschichte
- ✓ Bewegungsprinzipien der Pilates Methode
- ✓ Das Powerhouse und seine Muskulatur
- ✓ Erlernen der Atemtechnik
- ✓ Ausgewählte Übungen aus dem Mattenprogramm
- ✓ Die Integration der Übungen in den Unterricht

### Gebühr:

GYMCARD Preis: € 155,-

Bei Buchung bis zum 28.02.2008

Regulärer Preis: € 215,-

Frühbucher Rabatt € 15,-

Wird per Bankeinzug ca. 1 Woche vor Lehrgangsbeginn eingezogen

Bei einer Absage ab 2 Wochen vor Lehrgangsbeginn werden 50%, ab 1 Woche vorher 100% der Lehrgangsgebühr fällig.

Absage wegen Erkrankung, wird mit Attest anerkannt.

**Voraussetzung: Besitz einer Übungsleiter-Lizenz auf der 1. Lizenzstufe.**  
(Bitte bei Anmeldung Kopie der Lizenz mitschicken).

**Anerkennung:** Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung sowie die Berechtigung zur Teilnahme am Aufbau-Kurs. Erst nach dem Aufbaukurs erhalten Sie das Zertifikat vom DTB. Wird auch zur Verlängerung der 1.+ 2. Lizenzstufe + Rückenschulleiter sowie DTB Aerobic-Trainer anerkannt.

**Anmeldeschluss ist der 07.07.2008**

**Bei Voranmeldung ist eine Übernachtung möglich. € 6,-/ Tag im Mehrbettzimmer und Selbstverpflegung. Diese wird mit der Lehrgangsgebühr per Bankeinzug eingezogen.**

Anmeldung bitte komplett ausfüllen und senden an:

Rhein Hessischer Turnerbund e.V., Jahnstr.4, 55124 Mainz; Fax: 06131/941717

oder: [verwaltung@rhtb.org](mailto:verwaltung@rhtb.org)

### Anmeldung zum DTB Kursleiter/in Pilates Einsteigerkurs am 01. - 03.08.2008

Hiermit erteile ich die Genehmigung zum einmaligen Einzug, der anfallenden Gebühren, gemäß oben stehender Leistungen.

Verein: \_\_\_\_\_

Geldinstitut: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Konto Nr: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Konto Inhaber: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

GYMCARD-Nr. \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Übernachtung: ja

nein