



PUSH AND PULL

Voraussetzung: Matwork-Ausbildung

Das richtige Maß an Hilfestellung und Unterstützung Deiner Teilnehmer ist eine Kunst. Richtig ausgeübt gibt sie Deinen Klienten Sicherheit und fördert ihr Vorankommen und Verständnis für die Pilates Methode.

Lerne mit wenigen gezielten Hilfestellungen Deine Teilnehmer in den Übungen zu unterstützen. Erfahre welche Hilfestellungen sinnvoll sind? Wann es sich anbietet unterstützend zu arbeiten und wann es hilfreicher ist Widerstand zu geben? Gibt es taktile Tricks, die meine Teilnehmer selbst anwenden können?

Freue Dich auf spannende Informationen und neue Erfahrungen mit Christian Lutz.

!

