



3. PILATES CONFERENCE

BENSHEIM

04/03/2017

VERSCHIEDENE PILATES STILE
FASZIEN PILATES
PILATES OOV UVM.

ANETTE ALVAREDO



Die Physiotherapeutin blickt auf eine langjährige europaweite Erfahrung als Referentin und Ausbilderin zurück. Mit über 160.000 verkauften Pilates-DVDs gehört Anette zu Deutschlands bekanntesten Pilates-Instruktoren und begeistert die Teilnehmer ihrer Kurse mit ihrem ganz persönlichen, charismatischen „Flow“. Ihr innovatives Faszien-Konzept hat sie exklusiv für die IFAA entwickelt.

CHRISTIANE REITER



Christiane ist staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin und eine der bedeutendsten Ausbildungspersönlichkeiten Deutschlands. Über mehr als zwei Jahrzehnte hat sie die Entwicklung der Aerobic- und Fitnessszene maßgeblich mitgestaltet. Dafür heimste sie unzählige Auszeichnungen ein und sorgte mit ihren innovativen Programmen für Furore.

DAGMAR MATHIS-WIEBE



Dagmar Mathis-Wiebe ist Inhaberin des vom Deutschen Pilates Verbands anerkannten Ausbildungsinstituts keep in motion PILATES. Sie ist seit vielen Jahren Pilates Trainerin mit Leib und Seele und betreibt seit 6 Jahren ein Pilates Studio in München.

SABINE BLUM



Als Physiotherapeutin und Sportlehrerin ist Sabine seit vielen Jahren in ihrer eigenen Praxis tätig und integriert das Pilates Geräte- und Mattentraining täglich in die Einzel- und Gruppenarbeit. Im Bereich Pilates ist sie als Ausbilderin für Polestarpilates tätig und eine der ersten Ausbilderinnen für den Oov. Sabine hat selbst schon bei unzähligen internationalen Pilatesgrößen Workshops und Masterclasses besucht und freut sich ihre Begeisterung, Erfahrung und Wissen weiterzugeben!

FASZIEN PILATES WORKSHOP

RUNDE DEIN PILATES WOCHENENDE OPTIMAL AB!

Faszientraining ist heutzutage aus kaum einem Fitnesskonzept mehr wegzudenken. Verschiedene Techniken, nach Dr. Robert Schleip, können das fasziale System trainieren und wieder elastisch, geschmeidig und kraftvoll machen. Die bekannten Pilates Übungen lassen sich sehr gut verändern, so dass sie das Fasziennetzwerk stimulieren und zur „Neuordnung“ anregen. Bälle und Pilatesrollen sind dein „Erste Hilfe“ Set und zeigen dir schnell und nachvollziehbar die Wirkung von Faszientraining.

AM 05. MÄRZ 2017 IN BENSHEIM
VON 11.30 BIS 17.30 UHR
MIT CHRISTIANE REITER

10 % RABATT AUF 169,00 €
FÜR TEILNEHMER DER PILATES CONFERENCE

Weitere Infos unter www.ifaa.de



VERANSTALTUNGSORT

Wellness & Fitness Park Bensheim · Stubenwaldallee 25 · 64625 Bensheim

HOTELEMPFEHLUNG

Hotелеmpfehlungen mit Best-Preis-Garantie findest du unter hotelsuche.ifaa.com.de

DEIN SPEZIELLER KONGRESSVORTEIL!

- Auf der Veranstaltung erhältst du 10 % Rabatt auf ausgewählte IFAA Ausbildungen
- Auf der Pilates Conference erhältst Du einen Einblick in das umfangreiche Pilates – Fitness – Yoga Sortiment von SISSEL: Von den Pilates One Toe Socks, über die Klassiker Roller & Circle, bis zur absolut innovativen Neuheit – Oov „a new way to mOov“! Erlebe viele tolle SISSEL Produkte in den verschiedenen Kursen auf der Pilates Conference, die Du testen und natürlich auch auf dem Event zu attraktiven Kongress-Preisen direkt mitnehmen kannst.

IFAA ist offizielles Mitglied folgender Verbände und fördert Fitness weltweit



IFAA Premium Partner



IFAA Partner



LIEBE IFAA- UND PILATES-FREUNDE,

zum Jahresbeginn freuen wir uns, die Pilates-Community bereits zum dritten Mal zu einem entspannten und kraftspendenden Tag begrüßen zu dürfen!

Ob du Pilates für dich und dein bewusstes Körpergefühl nutzt oder als Trainer im Studio bzw. in der Rehabilitation damit arbeitest, zahlreiche Übungstechniken und Kombinationen werden dir präsentiert, um deinem Mattentraining einen neuen Flow zu verleihen. Als absolutes Highlight erwartet dich der Oov – nutze die Chance, die umfangreichen Einsatz- und Trainingsmöglichkeiten des intelligenten, brandneuen Kleingerätes zu testen.

Weiterbildung, die Spaß macht und gut tut!

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN UNTER
PILATES-CONFERENCE.IFAA-FACHKONGRESSE.DE



PREISE (pro Person inkl. MwSt.)

Frühbucher bis 01.02.2017 >> 99,00 €

Normaltarif bis 28.02.2017 >> 114,00 €

Spätтарif ab 01.03.2017 >> 129,00 €

PREIS (Gruppentarif ab 6 Personen)

Spare 5,00 € pro Person zum aktuellen Tarif!

SAMSTAG // 04/03/2017

Einlass 9.00 Uhr

	RAUM 1	RAUM 2
🕒		
09.30 ▼ 10.45	Anette Alvaredo Pilates Power Flows 2017	Sabine Blum Oov - Introduction
11.00 ▼ 12.15	Christiane Reiter Funktionelles Faszienpilates	Dagmar Mathis-Wiebe Reformer inspired Matwork
12.30 ▼ 13.30	PAUSE	Christiane Reiter K.O.R.E. – Disbalancen einfach erkennen und korrigieren
13.45 ▼ 15.00	Dagmar Mathis-Wiebe Rumpfstabilität, Balance und Präzision	Sabine Blum Explore the Oov
15.15 ▼ 16.30	Christiane Reiter Pilates for Group-Fitness – Es muss nicht immer High Level sein!	Anette Alvaredo Spiral Dynamic Pilates
16.45 ▼ 17.45	Anette Alvaredo Pilates in Schwangerschaft & Rückbildung	Dagmar Mathis-Wiebe Förderung der Tiefensensibilität

Weitere Infos unter www.ifaa.de

Änderungen vorbehalten

KURSBESCHREIBUNG

ANETTE ALVAREDO

Pilates Power Flows 2017 (75 min)

Der Name ist bereits Programm! Hier erwartet Euch die neueste Auflage des erfolgreichen Pilates Konzeptes von Anette. Wer sie kennt weiß, dass es um fortgeschrittene, kreative und schweißtreibende Bewegungsflows geht. Pilates PUR und Freude an fließender Bewegung!

Pilates Spiral Dynamic (75 min)

Nicht nur die Ansätze der Spiraldynamik spielen hier eine Rolle, sondern eben auch die funktionelle Berücksichtigung der spiralförmigen 3-dimensionalen Bewegungen, wie sie in der modernen Faszienarbeit propagiert werden. Wo die klassischen Pilates Übungen enden, geht dieser Kurs mit seiner modernen Ausrichtung weiter!

Pilates in Schwangerschaft und Rückbildung (60 min)

Unter dem Schwerpunkt „Pilates mit therapeutischer Zielsetzung“ geht es hier darum, Sicherheit im Umgang mit schwangeren Teilnehmerinnen zu erzeugen und ebenso Anregungen, Ideen und spezielle Anleitungen für Pilates Gruppen in der Rückbildungsphase mitzugeben. Ein Themenbereich, der nie an Aktualität verliert!

CHRISTIANE REITER

Funktionelles Faszien Pilates (75 min)

Sich funktionell-faszial bewegen heißt, dass die Bewegung und somit die Belastung nicht in einem Körperteil stattfindet, sondern möglichst im ganzen Körper verteilt wird. Ganz nach dem Pilates Prinzip „Zentrum“ beginnen die Bewegungen im „Power House“ und fließen von dort in die Extremitäten, ohne jedoch dabei den Rumpf komplett starr zu halten.

Dadurch werden die Bewegungen kraftvoller und zugleich müheloser, denn das fasziale Netzwerk unterstützt die Abläufe. Wir arbeiten ökonomischer und die Bewegungen entsprechen mehr den natürlichen/ursprünglichen Bewegungen.

K.O.R.E.-Disbalancen einfach erkennen und korrigieren (60 min)

Bei diesem Vortrag erfährst du, wie es gelingt, durch das Erlernen einfacher Tests und Griffe Disbalancen bei Kunden festzustellen, sowie Blockaden und Punkte, die Schmerzen verursachen, zu lösen. Hilf deinen Kunden optimal und gesund trainieren zu können!

Pilates for Group-Fitness – Es muss nicht immer High Level sein (75 min)

Heute, wo der Mensch zum Homo Sitting mutiert ist, gilt es vor allem, die intrinsische Motivation der Teilnehmer zu wecken, damit sie gerne kommen und Spaß haben. Ein sicherer Pilates-Unterricht mit hohem Nutzen für die Teilnehmer ist auch in großen Gruppen möglich. Gewusst wie!

DAGMAR MATHIS-WIEBE

Reformer inspired Matwork mit dem Sissel Fitband (75 min)

Das klassische Studiogerät Reformer bietet vielseitige Möglichkeiten. Einige davon lassen sich mit Hilfe des Fitbands spielerisch auf die Matte projizieren. So entsteht eine neue Matworkdimension, bei der das Widerstandstraining im Vordergrund steht. Die Übungen sind angelehnt an das Training für Einsteiger am Reformer (Level 'essential'), was nicht dem Einsteigerlevel beim Matwork entspricht und daher gewisse Matwork-Vorkenntnisse voraussetzt. Vorkenntnisse am Reformer sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

Training von Rumpfstabilität, Balance und Präzision beim Pilates Matwork mit den Spiky Domes (75 min)

Trainiert wird mit 1 oder 2 Spiky Domes – kuppelartige, weiche, „halbe“ mit Luft gefüllte Bälle mit spitzen Noppen, frei von Phthalaten und aus einem Guss gegossen. Die Noppen bewirken eine angenehme Durchblutung in oft verspannten Bereichen wie Fußsohlen, Kreuzbein, ISGs und Schultergürtel. So werden ganz nebenbei Verklebungen der Faszien gelöst.

Förderung der Tiefensensibilität (Propriozeption) beim Pilates Matwork durch den Einsatz von Sissel Toning Balls (60 min)

Die Toning Balls sind 900 g schwere mit Granulat gefüllte und handliche Kunststoffbälle, die das Pilates Training ganz besonders wirkungsvoll gestalten. Ideal zum Training der Propriozeption und Förderung der Tiefenmuskulatur. Mit den Toning Balls werden Pilates Übungen unter einem ganz neuen Aspekt gespürt. Aha-Erlebnisse sind garantiert!

SABINE BLUM

Oov Introduction (75 min)

Möchtest Du mehr über den Oov erfahren? Hintergründe und Prinzipien werden kurz erläutert und für das Eigen-, Personal- und Gruppentraining vorgestellt.

Der Oov ist das perfekte Tool, um individuelle Bewegungsmuster zu diagnostizieren und durch gezielte Übungen mit neurophysiologischen Impulsen zu verändern. Basisteste werden vorgestellt und Übungen dargestellt.

Explore The Oov (75 min)

Erlaube ein neues Bewegungsgefühl und erfahre eine tief bewegende Gruppenstunde auf der Matte. Das innovative, neue Pilateskleingerät, entwickelt von dem australischen Osteopathen und Neurowissenschaftler Daniel Vladeta, bewirkt von der Rehabilitation bis zum Hochleistungssport effektive und nachhaltige Veränderungen. Du spürst, wie Rücken, Gelenke, Muskeln und Faszienketten durch den Oov beeinflusst werden und sich dein Körper und die Wahrnehmung verändern.

