

Hands-On, Anleitung zu Hilfestellungen

Leitung: Referentin: Zsuzsanna Gassner

Hands-On sind in der Regel kurz ausgeführte Griffe mit dem Ziel, die Haltung des Schülers zu justieren und somit in eine korrekt ausgeführte Asana zu leiten. Direkt, sinnvoll und mitfühlend ausgeführt um sichere, korrekte und effektive Hilfestellungen zu geben. Eine richtungsweisende Unterstützung verhilft zu einem besseres Körperbewusstsein und zu mehr Verständnis der Asanas. Hands-On sind immer eine individuelle Berührung und jeder Körper bedarf eines anderen Maßes an Hilfestellungen. Hier erfährst du als Lehrer*in einige grundsätzliche Regeln bevor du Hand anlegst.

ITU30170

Termin: 02. März 2024 von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Vh-Kolleg, vhs-Gym 1.01, In Wöhrden 6 (beim SCALA Kino), 78532 Tuttlingen

Gebühr 10,00 €

Anmeldung erforderlich: vhs Tuttlingen, Tel. 07461, 96910, Schulstr. 6, 78532 Tuttlingen

Nur für vhs-Kursleitende (bitte Name der vhs angeben)

Kreative Stundengestaltung: Pilates

Leitung: Referentin: Zsuzsanna Gassner

Die meisten Pilates-Kursleitenden legen viel Wert auf die Unterrichtsplanung, um Ihre Stunden detailliert und abwechslungsreich zu gestalten. Doch mit der Zeit entwickeln sich Gewohnheiten und Muster, bei denen die Kreativität und Abwechslung auf der Strecke bleiben.

In dieser Fortbildung sammeln Sie viele wertvolle Tipps, neue Ideen und Inspirationen, die sich sofort in die Praxis umsetzen lassen. So steigern Sie nicht nur das Interesse Ihrer Kursteilnehmenden, sondern bringen (wieder) mehr Leben in Ihre Stunden.

TU30280

Termin: Samstag, 15. Juni 2024, 09:00-17:00 Uhr

vhs-Kolleg, vhs-Gym 1.01, In Wöhrden 6 (beim SCALA-Kino), Tuttlingen

Gebühr: 10,00 €

Anmeldung erforderlich: vhs Tuttlingen, Tel. 07461, 96910, Schulstr. 6, 78532 Tuttlingen

Nur für vhs-Kursleitende (bitte Name der vhs angeben)