

BASI® Pilates è uno dei più importanti istituti formativi al mondo, oggi presente in 30 paesi. Il suo fondatore Rael Isacowitz è un eminente oratore e insegnante, ed autore di due libri „Pilates Anatomy“ e „Manuale tecnico del Pilates“ che hanno ricevuto il plauso mondiale e sono stati tradotti in numerose lingue. Il metodo Basi® rimane fedele all'essenza del lavoro di J. Pilates, pur consentendone un'evoluzione. Esso integra il concetto di arte e scienza del Pilates in un contesto contemporaneo.

Si distingue da altri metodi per il Block System®, un sistema di classificazione degli esercizi derivato da anni di pratica e insegnamento del metodo. È possibile così organizzare il vastissimo repertorio del Pilates in modo che ciascun esercizio abbia una collocazione basata sugli obiettivi dell'esercizio, cosa che rende molto più semplice la compilazione di programmi individualizzati.

BASI® Pilates ist einer der wichtigsten Ausbildungsinstitute der Welt und ist derzeit in 30 Ländern vertreten. Sein Gründer, Rael Isacowitz, ist international anerkannt als führender Experte in der Pilates Methode und ist der Autor von „Pilates“, dem Fachbuch der Methode, und von „Pilates Anatomy“. Diese Bücher wurden bereits in mehrere Sprachen übersetzt. Die Basi® Methode ist immer der Kunst, der Wissenschaft und vor allem dem Werk von Joseph Pilates treu geblieben, hat ihn aber auch einem modernen Kontext angepasst.

Die Methode unterscheidet sich von anderen wegen dem Block System, ein Klassifizierungssystem der Übungen, das aus einer langjährigen Erfahrung mit der Methode entwickelt wurde. Nach diesem System kann man die Übungen nach Ziele einordnen, was die Herstellung eines gezielten und aufbauenden Trainingsprogramms vereinfacht.

Punto K è da anni un centro di formazione per istruttori di Pilates ed ha il riconoscimento di Host Studio della Scuola BASI® Pilates. Ciò significa che i corsi di formazione sono tenuti da docenti dell'istituto americano BASI® Pilates, e che vantano una solida esperienza di insegnamento e formazione che hanno seguito un impegnativo iter formativo per poter accedere alla Basi Academy e ottenere il riconoscimento di Faculty Teacher.

Il certificato rilasciato al termine dei corsi e dei workshop è riconosciuto a livello internazionale nonché dall'istituto PMA (Pilates Method Alliance).

Presso l'Host Studio Punto K è inoltre possibile seguire il periodo di tirocinio necessario per ottenere la certificazione di istruttore BASI® Pilates.

Punto K ist als Gaststudio des BASI® Pilates Ausbildungsinstituts anerkannt und organisiert seit Jahren Ausbildungskurse für Pilates Trainer. Diese werden von hochqualifizierten Dozenten, Faculty Teacher, der BASI® Pilates Fakultät gehalten. Den Titel Faculty Teacher der Basy Academy wird nur jenen vergeben, die eine langjährige Erfahrung mit der Methode gesammelt haben und zusätzlich dem strengen Ausbildungsverfahren der Fakultät bestanden haben.

Die Zertifizierung der Ausbildung bzw. Teilnahmebestätigungen nach den Workshops sind weltweit und vom PMA (Pilates Method Alliance) anerkannt.

Beim Gaststudio Punto K kann man Hospitationen, Praxisstunden und Unterrichtsassistenzen ablegen, die für die Zertifizierung als BASI® Pilates Trainer notwendig sind.

I workshops si tengono presso il
BASI® Host Studio di Bolzano, Viale Europa 104
Per informazioni rivolgersi a:
Punto K, Kathrin Röss
0471 919432 - info@puntok.com



**Corsi di aggiornamento
per istruttori di PILATES
Fortbildung für
Pilates Trainer**

BOLZANO - BOZEN

17-18 OTTOBRE 2020

dalle 10.00 alle 17.00

- Pilates Anti-Aging
- Il pavimento pelvico nel Pilates
- Älter werden mit Pilates

WORKSHOP 1 *Pilates Anti-Aging*

Sabato 17/10/2020 dalle ore 10.00 alle 17.00

Sempre più anziani scoprono il metodo Pilates e si rivolgono a centri specializzati per praticarlo.

Quali sono i cambiamenti corporei a cui sono soggetti questi allievi e come possiamo aiutarli a rimanere attivi nel processo d'invecchiamento?

Vari studi hanno evidenziato che la miglior profilassi per contrastare la riduzione della massa muscolare e per prevenire le cadute e le fratture ossee, è l'allenamento e soprattutto il potenziamento del corsetto muscolare.

Quali sono gli esercizi del repertorio di Pilates più adatti a questo scopo e come si possono modificare per renderli fruibili anche a questa clientela?

Nel workshop verranno trattati tutti questi argomenti e verranno proposti molti esercizi per poter realizzare un programma di allenamento di Pilates adeguato e sicuro per i clienti meno giovani.

WORKSHOP 2 *Il pavimento pelvico nel Pilates*

Domenica 18/10/2020 dalle ore 10.00 alle 17.00

Il pavimento pelvico, considerato un tempo tabù, oggi viene chiamato in causa in quasi tutte le lezioni di fitness: "Contra il pavimento pelvico!", siamo sicuri che questo reagisca a comando? È corretto invitare a contrarre il pavimento pelvico nella lezione di Pilates?

In questo corso studieremo la conformazione, l'anatomia e la funzione di questa "amaca muscolare", un vero colpo di genio della natura. Ci occuperemo altresì di percepirne la sua attività.

Discuteremo come integrare adeguatamente queste nozioni nella lezione di Pilates. Lo scopo sarà quello di consentire al pavimento pelvico di adempiere al meglio le sue funzioni, preservandosi elastico e forte, mantenendo la capacità di contrarsi e di rilassarsi e di lavorare in modo sinergico e coordinato con altri gruppi muscolari.



La relatrice **Krisztina Ajkay** è istruttrice di PILATES e formatrice (Faculty Teacher) della scuola Internazionale BASI® Pilates con sede a Los Angeles, California.

È inoltre fisioterapista e il suo curriculum vanta anche altre prestigiose qualifiche quali:

- Specializzazione in rieducazione pelvica
- Docente e formatrice di GYROTONIC® e Jumping Stretching Board.

I workshop si terranno in lingua tedesca
con traduzione in italiano.

1 workshop - 149,00€ 2 workshops - 279,00€

Die Workshops werden in deutscher Sprache

I Prossimi workshop in programma a Bolzano:

- L'arte del cueing con Ilaria Pulidori (Faculty Italia)
- Il complesso del cingolo scapolare con Natascha Eyber (Faculty Germania)
- Corso formazione per istruttori di Pilates gennaio 2021



WORKSHOP 1 *Älter werden mit Pilates Training*

Samstag 17/10/2020 von 10.00 bis 17.00 Uhr

Welche körperliche Veränderungen kommen auf uns zu wenn wir älter werden, und wie können wir in diesem Prozess mit Pilates Training aktiv bleiben?

Studien zeigen, dass gegen Muskelschwund, Sturzgefahr und Knochenbrüche ein gut trainiertes Muskelkorsett die beste Prophylaxe ist. Ausserdem können auch Lebensqualität und Selbstständigkeit im Focus unseres Trainingsprogramms stehen. Welche Übungen des Pilates-Trainings sind in dieser Lebensphase geeignet und welche weniger?

Wie können wir die Übungen modifizieren und an die veränderten Bedürfnisse anpassen?

Wir werden diese Fragen im Workshop diskutieren, mit vielen Übungsbeispielen integrieren, sodass die Kursteilnehmer dann in der Lage sind, Pilates Training ihren älteren Kunden auf eine sichere und effektive Weise anzubieten.

WORKSHOP 2 *Kraftquelle Beckenboden*

Sonntag 18/10/2020 von 10.00 bis 17.00 Uhr

Der Beckenboden: früher als Ort der Peinlichkeit stark tabuisiert, heutzutage Gegenstand (fast) jeder Fitnessstunde: "Spann den Beckenboden an!" Gelingt es dann auf Anhieb? Sollen wir auch beim Pilates Training die Beckenboden Kontraktion anleiten?

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Beschaffenheit, Aufbau und Funktion von dieser komplex und schlaue aufgebauten "tragenden Hängematte"; wir werden auch üben wie man ihre Aktivität wahrnehmen kann.

Wir werden diskutieren, wie wir im Pilates Training dieses Wissen sinnvoll einfließen lassen können. Unser Ziel ist, dass der Beckenboden seine Funktionen optimal erfüllt: kraftvoll und elastisch bleibt, sich anspannen und auch entspannen kann und gut vernetzt und koordiniert zusammen arbeitet mit anderen Muskelgruppen.