



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

Pilatse treeningsüsteem ja selle kasutamine taastusravis

17.01.2019 - 18.01.2019

Koolituse asukoht: Keila Teraapiakeskus Pilatse stuudio
Keskväljak 17, Keila

Neljapäev, 17. jaanuar

- 13:00 - 14:00 Sissejuhatus. Pilatse treeningsüsteem, ajalugu, põhitõed. Pilates Eestis
Kaia Heinleht, litsentseeritud Pilatse treener
- 14:00 - 15:30 Pilatse rühmatund sissejuhatavate baasharjutustega
Kaia Heinleht, litsentseeritud Pilatse treener
- 15:45 - 17:00 Pilatse seadmed. Matiharjutuste võimalused seadmetel
Kaia Heinleht, litsentseeritud Pilatse treener

Reede, 18. jaanuar

- 14:00 - 14:45 Pilatse tund väikevahenditega - jõurõngas, pall, kummilint, võimlemiskepp
Kaia Heinleht, litsentseeritud Pilatse treener
- 15:00 - 17:30 Selja ja õlavöötme harjutused Pilateses, nii matil kui seadmetel
Kaia Heinleht, litsentseeritud Pilatse treener
- 17:30 - 18:00 Küsimused. Kursuse lõpetamine