



**Pilatese treeningsüsteem ja selle kasutamine taastusravis. UUS!**  
**26.09.2019 - 27.09.2019**

**Koolituse asukoht:** Keila Teraapiakeskus Pilatese stuudio  
Keskväljak 17, Keila

**Neljapäev, 26. september**

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

**Reede, 27. september**

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