

# OPLEIDING PILATES REFORMER

---



MODERNE STIJL PILATES REFORMER

**BASISOPLEIDING**

Word een Pilates Reformer trainer en deel jouw kennis met anderen!

# INHOUD

**0 1**

Introductie

**0 2**

Datums & prijzen

**0 3**

Docenten



## introdunctie

**De Pilates Reformer is ontwikkeld door Joseph Pilates in de vroege 20e eeuw. Pilates, een Duitse fysiotherapeut, emigreerde naar de Verenigde Staten en creëerde het Pilates-trainingprogramma. De Reformer, een kenmerkend onderdeel van dit systeem, is een platform met een schuifbare wagen. Het apparaat biedt een veelzijdige aanpak voor oefeningen gericht op kracht, flexibiliteit en stabiliteit. Tegenwoordig is de Pilates Reformer met toren wereldwijd populair.**

**Tijdens de moderne basisopleiding Pilates Reformer leer je de technieken van Pilates Reformer, welke houdingen effectief zijn en hoe de apparatuur werkt. Je leert hoe je veilige lessen kunt geven en hoe je kunt inspelen op individuele behoeften en blessures.**

**Bij onze opleiding geldt: voor iedereen die affiniteit heeft met bewegen. Om de basis Pilates Reformer opleiding te kunnen volgen vragen wij een vooropleiding met Pilates Mat ( of andere vooropleidingen in overleg). Dit zodat je meer kijk hebt op de bewegingen en minder zelfstudie uren nodig hebt.**

**Wil jij lesgeven in Pilates Reformer en jezelf blijven ontwikkelen op het gebied van beweging? Schrijf je nu in en wordt opgeleid tot trainer!**

**email: [info@pilatesheiloo.nl](mailto:info@pilatesheiloo.nl)**

**website: [pilatesheiloo.nl](http://pilatesheiloo.nl)**

02

## **Basisopleiding Pilates Reformer €1095,-**

De basisopleiding Pilates Reformer bestaat uit 9 opleidingsdagen en 1 examendag.

Docenten: Anita en Yolanda

Inbegrepen: kleurboek anatomie, syllabus.  
koffie/thee met iets lekkers.

Dag 1: zo 14 januari 11:00 - 15:00

Dag 2: zo 28 januari 11:00 - 15:00

Dag 3: za 10 februari 12:00 - 16:00

Dag 4: zo 11 februari 11:00 - 15:00

Dag 5: zo 25 februari 11:00 - 15:00

Dag 6: zo 3 maart 11:00 - 15:00

Dag 7: za 16 maart 12:00 - 16:00

Dag 8: zo 17 maart 11:00 - 15:00

Dag 9: zo 24 maart 11:00 - 15:00

Examendag: 14 april 11:00 - 15:00 (incl. lichte lunch)

*Datums & prijzen*

# 03

## Docenten

**Anita en Yolanda zullen verantwoordelijk zijn voor het verzorgen van de trainingen. Yolanda met 22 jaar werkervaring en Anita met 36 jaar ervaring, hebben beiden een indrukwekkende staat van dienst. Yolanda yoga, ayurveda en Pilates Mat. Anita is eigenaar van yoga Castricum, Pilates Heiloo en binnenkort ook Pilates Reformer Assendelft. Beiden hebben zij uitgebreide expertise opgebouwd in het doceren van yoga en Pilates.**

**Wij kijken ernaar uit om met grote enthousiasme en toewijding invulling te geven aan deze trainingen.**

