

# Reformer 1

## Begyndere til let øvet

---

”Reformeren” er det mest populære studioudstyr, og det er ofte det første redskab, som undervisere vælger at uddanne sig i og købe.

Når du tilbyder træning på ”Reformeren” kan du ikke kun imødekomme behovet for at udvikle eksisterende kunder – du kan også bruge redskabet til at tiltrække en ny kundebase. Uanset om formålet med træningen er af generel karakter, rehabilitering eller fysisk udfoldelse på eliteplan, så gør ”Reformeren” det muligt for din kunde at opbygge styrke, øge mobiliteten – og så meget mere.

Modstanden fra maskinens fjerde og maskinens konstruktion giver kunden den støtte og feedback, hun/han behøver for at tage det progressive skridt fra f.eks. ”Basis Matwork” til ”Advanced” og videre endnu. Mind-Body-integritet, rygsøjlels artikulation, korrekt kropsholdning, muskulær udholdenhed og kontrol er blot nogle af de fordele, der er knyttet til træningen på ”Reformeren”.

”Reformer 1” kurset skaber fundamentet for alle de andre ”Studio Equipment” kurser i Body Control Pilates uddannelsesprogram. Det er derfor en forudsætning, at du har deltaget på ”Reformer 1”, før du kan få adgang til alle de andre Body Control Pilates Studio Equipment kurser.

### Dette får du ud af kurset

- En udførlig gennemgang af mere end 75 øvelser (begynder til let øvede)
- Undervisningsfærdigheder, så du kan undervise effektivt og sikkert på udstyret både i enetimer og på hold
- En forståelse for, hvordan du kan bruge Reformeren til at skabe fremdrift i din kundes træning.

### Det laver vi på kurset

Kurset strækker sig over 6 moduler, der omfatter såvel teori som praktiske. Vi gennemgår detaljeret mere end 75 øvelser inklusive variationer. Med dette udførlige repertoire af øvelser og hvordan du underviser i dem kan du nemt imødekomme din kundes specifikke behov.

Du får de undervisningsfærdigheder, der kræves for at kunne undervise kunder både på hold eller i enetimer.

Derudover gennemgår vi en undervisningsplan, så du kan se et eksempel på, hvordan du kan sammensætte et program med øvelserne.

### Superviseringsundervisning

Ideen med denne fase af kurset er, at du praktiserer og videreudvikler dine undervisningsevner sammen med en erfaren Body Control Pilates underviser på ”Reformeren”. Du deltager i undervisningen hos din

superviseringslærer og kan få sparring og ideer til at sammensætte et program.

Vi opfordrer dig til at tage nok superviserings timer for at udvikle dine undervisningskompetencer og opbygge din selvtilid til det niveau, der kræves, så du kan bestå din eksamen.

### Selv træning

Vi kan ikke betone nok værdien af selv at træne, uanset om det er før, under eller efter kurset. Ideelt set har du haft minimum 20 timers træning på ”Reformeren”, inden du deltager på ”Reformer 1” kurset.

### Adgangskrav

Level 3 pilatesinstruktør eller lignende anerkendt kvalifikation.

### Dato – Sted - Underviser

- **Dato:** 01.-03.09.2017 & 08.-10.09.2017 fra kl. 9-16
- **Sted:** København
- **Underviser:** Hanna Dalsgard

### Pris

DKK 9.150,- for BCP medlemmer  
DKK 10.500

### Bevis

Du kommer op i en 2-timers praktisk eksamen, hvor du underviser 2 forskellige personer i en enetime -1 person på begynderniveau og 1 person på let øvet niveau

Efter bestået eksamen får du tildelt beviset "Body Control Pilates Reformer Teacher Certificate".

### FORTSAT FAGLIG UDVIKLING - CPD POINTS

- Body Control Pilates: List A 120 points