

WORKSHOP CHAIRS 2010

mit Kelly Moriarty, 11.-12. September 2010

Der Wunda Chair und der High Chair sind Geräte des Pilates Systems, die leider viel zu selten benutzt werden. Die Übungen am Chair sind sehr spezifisch und oft auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtet. Für unsere Klienten kann es zunächst schwierig sein, die Übung vollständig zu verstehen und deshalb den vollen Nutzen daraus zu ziehen.

Die meisten Klienten trainieren regelmäßig an Reformer, Mat und Cadillac hingegen an den Chairs nur sporadisch. Aus diesem Grunde dauert es länger, die Übungen zu verstehen. Ziel und Inhalt des Pilates Systems ist es aber die Übungen und Bewegungsmuster in einer großen Zahl unterschiedlicher Situationen auszuführen. Die von Joseph Pilates entwickelten Geräte bieten uns dieses Spektrum.

Dieser Praxis Workshop bietet die Gelegenheit, sich der breiten Palette der Übungen am Chair wieder bewusst zu werden. Manche Übungen hat man eventuell vergessen, weil man sie zu selten unterrichtet, andere sind vielleicht neu oder erscheinen in einer Variation. Gemeinsam wollen wir uns austauschen, wie kleine Kombinationen kreiert und variiert werden können und in Einzelstunden oder Gruppenunterricht eingebaut werden können.

Ziel ist, dass man selbst mit Spannung und Elan, die Klienten an neue Herausforderungen heranführt. So bleiben sie konzentriert und interessiert, mit uns ein weiteres Spektrum des Pilates Universums zu entdecken.

Kelly Moriarty, erhielt eine professionelle Tanzausbildung am Pennsylvania Ballet. Das Pilatestraining begann er mit Karen Carlson in Philadelphia. Später studierte er mit Mercy Sidbury, Jean Sullivan, Madeline Black und Elizabeth Larkam. Sein Personal Trainer Zertifikat erhielt er von ITT Pilates und unterrichtete Pilates in San Francisco, Philadelphia und Paris. Neben seinen Erfahrungen mit Tanz und Pilates hat Kelly Moriarty mehr als 15 Jahre lang unterschiedliche Techniken für die Ausbildung und Körperarbeit studiert. Unter anderem absolviert er eine Ausbildung in GYROKINESIS© und ist zertifizierter Lehrer für Viyasa Yoga.

english version next page

WORKSHOP CHAIR's 2010

with Kelly Moriarty, 11.-12. September 2010

The Wunda Chair and the Electric Chair are pieces of equipment that are used less often within the Pilates system. The chair exercises are often very specific and are used to address specific challenges for the client and can be hard for the client to truly comprehend. If the client does not understand the exercise, the client most likely will not experience the full benefits of the exercise.

One of the reasons the learning curve of the exercises on the Wunda Chair and Electric Chair is usually longer than on the other pieces of equipment is because they are not done often enough. Most clients practice and experience the Reformer, Mat and Cadillac exercises during a Pilates workout and use and experience on the Wunda and Electric Chair is often sporadic. In order to truly experience the benefits of the Pilates method, you have to experience the exercises/movement patterns in a variety of situations and the equipment allows us to do that.

In this workshop we will cover some of the Wunda Chair exercises and variations of the exercises. We will create small combinations using these exercises and variations. We will perform the same combination several times. We will discuss how we can integrate the equipment into the private sessions as group sessions too.

With this new challenges we will keep our fun working and keep the client interested in discovering another spectrum of the Pilates Univers.

Kelly Moriarty, A professional dancer formerly with the Pennsylvania Ballet, Kelly began his Pilates training with Karen Carlson in Philadelphia . He later studied with Mercy Sidbury, Jean Sullivan, Madeline Black, and Elizabeth Larkam. He received his personal trainer certification through ITT Pilates and has taught Pilates throughout the SF bay area, Philadelphia , and Paris . Kelly has studied many techniques for educating and strengthening the body in his more than 15 years experience with Pilates and Dance. He is a certified in Vinyasa Yoga and as well doing a apprenticeship in GYROKINESIS©. His dynamic teaching style embraces both his passion for Pilates and Dance.

Zeiten und Preise

Workshop : The wunderfull chairs

Sonnabend 11. September 2010 ; 09:30 Uhr – 13:30 Uhr

Sonntag 12. September 2010; 09:30 Uhr – 13:30 Uhr / Kurssprache ist englisch

Masterclass : Work on Mat and Chair (group)

Samstag 11. September 2010; 14:30 Uhr – 15:30 Uhr / Kurssprache ist englisch

Masterclass : Work on Mat and Chair (group)

Samstag 11. September 2010; 15:45 Uhr – 16:45 Uhr / Kurssprache ist englisch

Preise

Workshop **200,00 Euro** (238,00 Euro incl. 19% Ust.)

Masterclass **35,00 Euro** (incl. 19% Ust.)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Teilnehmer werden gemäß der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen ausgewählt.