

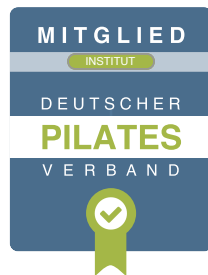
# Zertifikat

**Cornelia Stenger**

hat erfolgreich an der 8-stündigen more Akademie Ausbildung  
**Pilates mit dem Ball - Pimp your Core Level I**  
am 04.12.2022 teilgenommen.

Inhalte der Ausbildung:

Einsatz des Ball beim Mattentraining  
Übungen zur gezielten Ansteuerung des Core, Mobilisation und Dehnung  
Variationen für unterschiedliche Trainingslevels  
Aufbau von Pilatesstunden mit dem Ball



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Almut Schotte'.

Almut Schotte, Leiterin der Pilates Lehrer Ausbildung  
04.12.2022 – more, Stuttgart