

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