

REFORMER TEACHER

8 DAAGSE OPLEIDING

ACADEMY

PLTS®

HIGH INTENSITY
REFORMER PILATES



DEZE OPLEIDING IS VOOR:

Ervaren groepsles trainers die Reformer Trainer willen worden, maar ook PLTS fans die verdieping zoeken of iets extra's willen leren. Tijdens deze opleiding leer je alle essentials om aan de slag te kunnen als Reformer trainer bij PLTS. De PLTS Reformer Teacher Academy wordt door verschillende professionals gedoceerd. Op de laatste dag doe je examen door een real life les te geven bij PLTS.



TOELATINGSEISEN

- Je hebt enkele jaren ervaring als groepsles/small group trainer
- Je kunt op de muziek werken
- Je hebt (deelnemers) ervaring op een Reformer
- Pilates ervaring is een pré

DATA

Alle opleidingsdagen zijn op donderdagmiddag (12:00-17:00 uur).

Dag 1: 11 april

Dag 3: 9 mei

Dag 5: 23 mei

Dag 7: 20 juni

Dag 2: 18 april

Dag 4: 16 mei

Dag 6: 13 juni

Dag 8: 27 juni

REFORMER TEACHER

8 DAAGSE OPLEIDING

ACADEMY

PLTS®

HIGH INTENSITY
REFORMER PILATES



DAG 1

Algemeen

- Basiskennis anatomie en fysiologie
- Basiskennis trainingsleer
- Basiskennis Pilates
- Core Values van PLTS

DAG 2 & 3

Reformer

- Hoe werk je met de PLTS Reformer
- Alle oefeningen, met pro- en regressies
- Meest gemaakte fouten
- Welke oefeningen zijn voor welke spiergroepen en ketens

DAG 4 & 5

Lesgeef vaardigheden

- Basis van instructie (I.C.C. model)
- Working the room
- Werken in de muziek
- Cueing en lesgeefmethodieken
- Werken in een flow
- Differentiëren

REFORMER TEACHER

8 DAAGSE OPLEIDING

ACADEMY

PLTS[®]
HIGH INTENSITY
REFORMER PILATES

DAG 6

Create an Experience

- Presentatie skills
- Motivational cueing
- Big opening Big ending
- Wie jij bent als Teacher (jouw values)

DAG 7

Reformer Teaching

- Maak het je eigen
- Starten met blokken les te geven met feedback

DAG 8

Examen

- Je bent onderdeel van het examen van anderen



AANMELDEN

We hanteren een maximum van 10 deelnemers per Teacher Training. Meer info en/of aanmelden? Mail jet@plts.nl

Deze 8-daagse opleiding kost € 2.500,- p.p. Betaling in delen is bespreekbaar.

PLTS is aanbieder van een Reformer Pilates concept en is altijd op zoek naar uitstekende instructeurs. Deze Academy geeft je de mogelijkheid om je te ontwikkelen tot een volwaardig PLTS trainer.

PLTS[®]

HIGH INTENSITY
REFORMER PILATES