

## Workshop 2017 mit Michael Fritzke und Ton Voogt

(english version on the other side)

Wir empfehlen die Teilnahme am ganzen Wochenende. Es besteht aber auch die Möglichkeit, sich für die Workshops separat anzumelden.

Sei bereit für ein intensives und interaktives Wochenende für Körper und Geist!

### # A Putting it together - Alle Wege führen zur, von und durch die Mitte

**Sonnabend, 7. Oktober 2017, 9:00 – 17:00 Uhr**

In diesem Workshop untersuchen wir zusammen, wie die funktionalen Einheiten des Körpers mit der Mitte verbunden sind. Wir bauen sowohl die traditionellen als auch die weiter entwickelten Pilates-Übungen ein und betrachten andere Modalitäten. Wir werden die Übungen für jeden Teil des Körpers separat untersuchen. Am Ende wird alles zusammengesetzt, so dass eine wirkliche funktionale Landkarte entsteht, die zu, vom und durch die Körpermitte führt.

Setting: Studiogeräte

### # B Dein Pilates Upgrade steht zum Download bereit – Zugangscod Berlin 10/2017

**Sonntag, 8. Oktober 2017, 19:00 – 17:00 Uhr**

In diesem Workshop für Fortgeschrittene geht es um die klassischen / traditionellen Übungen mit signifikanten Upgrades. Basierend auf den Erfahrungen und Kenntnissen seiner Zeit war Joseph Pilates ständig damit beschäftigt, seine Methode zu überprüfen und zu verbessern. Seit seinem Tod vor fünfzig Jahren (9. Oktober 1967) hat sich viel verändert. Wir haben weiter gelernt, wie unsere Körper funktionieren, sich bewegen und entwickeln. Und dies nicht nur physisch, sondern auch auf der Ebene des Lernens und Verarbeitens von Informationen. In diesem Workshop werden wir das klassische Repertoire von den vorbereitenden bis zu den fortgeschrittenen Übungen aufbereiten, so dass sie einfach in die Sessions für Klienten aller Level eingebaut werden können.

Setting: Studiogeräte

Wir empfehlen Dir am ganzen Wochenende teilzunehmen. Allerdings kann man sich für die Workshops separat anmelden. **Spezialrabatt bei Anmeldung bis zum 21.08.2017.**

Kosten :

- 1 Workshoptag **Anmeldung bis 21.08.2017 299,00 Euro** / regulär 325,00 Euro incl. 19% Ust..
- komplettes WE **Anmeldung bis 21.08.2016 549,00 Euro** / regulär 610,00 Euro incl. 19% Ust.

Das Anmeldeformular gibt es als PDF zum Download auf der Webseite.

## **Workshop 2017 with Michael Fritzke and Ton Voogt**

It will be a very extensive and interactive workshop covering the entire body. For the best experience we suggest you participate the entire weekend. However, you can sign up individual workshops.

Be ready for an exciting weekend for your body and mind!

### **#1 Putting it together- all roads lead to, from and through the core**

**Saturday, 7<sup>th</sup> October 2017, 9:00 – 17:00 Uhr**

In this workshop we will examine how the functional units of the body connect to the core. Incorporating traditional and evolved Pilates exercises as well as incorporating other modalities, you will experience exercises for each unit of the body separately and then we will put it all together creating a true functional roadmap to, from and through the core.

Equipment: Full studio

### **# 2 Your Pilates upgrade is ready to be downloaded - access code Berlin 10/2017**

**Sunday, 8<sup>th</sup> October 2017, 9:00 – 17:00 Uhr**

This advanced workshop is about the classical/traditional exercises with significant upgrades. Joseph Pilates kept on improving and upgrading his method based on his experiences and knowledge throughout his life time. Since his death fifty years ago (October 9, 1967) a lot has changed. We have continued to learn how our bodies function, move and develop. Not only physically but also how our bodies learn and process information. In this workshop we will upgrade the classical repertoire using preparatory exercises to build up to the more advanced exercises that can easily be assimilated into your clients session at all levels.

Equipment: Full Studio

For the best experience we suggest you participate the entire weekend. However, you can sign up individual workshops. **Special rates by registration before 21.08.2017.**

Fee :

- 1 Workshop    **Register before 21.08.2017 299,00 Euro** / regular 345,00 Euro incl. 19% U.
- Weekend        **Register before 21.08.2017 549,00 Euro** / regular 610,00 Euro incl. 19% Ust.

Registrationform as PDF file on our website

---