

the Polestar Experience

24. – 25. November 2018

Kongresszentrum der St. Elisabeth Gruppe
am St. Anna Hospital Herne



ST. ELISABETH GRUPPE 

Zentrum für Prävention, Therapie,
Rehabilitation und sportmedizinische
Diagnostik

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kolleginnen und Kollegen,

Joseph Pilates schrieb, dass Ganzkörpergesundheit durch Bewegung, richtige Ernährung, ausreichend Schlaf, gute Hygiene, viel Sonnenschein und frische Luft sowie ein Gleichgewicht im Leben von Arbeit, Erholung und Entspannung erreicht werden kann. Dr. Brent Anderson, Gründer von POLESTAR[®], hat die Polestar Life Essentials entwickelt, um zu messen, wie ausgewogen unser Leben wirklich ist.

THE POLESTAR EXPERIENCE ist eine zweitägige Konferenz mit dem Ziel, spannende Möglichkeiten im neuen und lebendigen Paradigma der Gesundheit und des Bewusstseins zu erforschen. Polestar Pilates ist seit seiner Gründung im Jahr 1998 auf dem neuesten Stand der Gesundheits- und Bewegungswissenschaften.

Diese Erfahrung bietet persönliche Entdeckung, interaktive Diskussionen, Beobachtung, Heilung und erfahrungsorientiertes Lernen. Es wurde speziell für diejenigen entwickelt, die daran interessiert sind, sich selbst und andere zu verändern.

Bei diesem Erlebnis wird der von POLESTAR präsentierte gewohnt ausgewogene Rahmen zwischen spannenden Vorträgen, fesselnden Workshops und kreativen Bewegungsklassen noch ein wenig weiter ausgelotet.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Alexander Bohlander
*Geschäftsführer,
POLESTAR Europa*

Dr. Christos Papadopoulos
*Leiter, Zentrum für Prävention,
Therapie, Rehabilitation und
sportmedizinische Diagnostik
St. Elisabeth Gruppe –
Katholische Kliniken Rhein-Ruhr*



Samstag, 24. November 2018

10.00 – 13.00 Uhr Eröffnung und Vorträge

Eröffnung

Alexander Bohlander, *Geschäftsführer POLESTAR Europa, Osteopath, Physiotherapeut, Heilpraktiker, Pilates Master Trainer*

Pilates im Leistungssport

Dr. Christos Papadopoulos, *Leiter, Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik, St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr*

Pilates und Ernährung

Dörthe Mühlenhardt, *Ernährungsberaterin St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr*

13.00 – 14.30 Uhr Mittagspause

14.30 – 18.00 Uhr Workshops

Mat (Power) to the People & Reformer

Shelly Power, *Director of Curriculum, Principal Educator for Polestar Pilates Education, POLESTAR*

Bodymind & Modern Rehab

Alexander Bohlander, *Geschäftsführer POLESTAR Europa, Osteopath, Physiotherapeut, Heilpraktiker, Pilates Master Trainer*

Besondere Behandlung von Schulter Problemen & Moove with the OOV!

Andreas Wellhöfer, *Physiotherapeut und Pilates Trainer, POLESTAR*



Fortsetzung der Workshops von Samstag,
14.30 – 18.00 Uhr

More than core!

Annemieke Jonas, *Shiatsu Therapeutin, Shiatsu Ausbilderin, Trainerin, POLESTAR*

Pilates meets Music

Surprise

Sonntag, 25. November 2018

09.00 – 11.00 Uhr Morning movement classes

Von Matte zu Kleingeräten und vom Lachyoga bis zu
GYROKINESIS®

Shelly Power, Yaelle Penkhoss, Birgit Scheefe, Frank Felten,
Jenny Lerosé

11.00 – 18.00 Uhr Workshops inkl. Mittagspause

Mat (Power) to the People & Reformer

Shelly Power, *Director of Curriculum, Principal Educator for Polestar Pilates Education, POLESTAR*

Bodymind & Modern Rehab

Alexander Bohlander, *Geschäftsführer POLESTAR Europa, Osteopath, Physiotherapeut, Heilpraktiker, Pilates Master Trainer*

Besondere Behandlung von Hüft Problemen

Karin Klinke, *Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung in manueller Therapie und Vojta-Therapie, POLESTAR Pilates Ausbilderin für Studio/Reha und für die Mattenausbildung der Physiotherapeuten beim IFK*

**Fortsetzung der Workshops von Sonntag,
11.00 – 18.00 Uhr**

Exploring your body landscape

Yaelle Penkhoss, *POLESTAR Educator Mat and Studio,
Instructor Gyrotonic System Expansion*

Entdecke Deine innere Ruhe und Lebendigkeit

Marion Röhrig, *Staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin,
Tänzerin, POLESTAR Pilates Trainerin für Studio und Matte*

Moshé trifft Joseph

Birgit Scheefe, *POLESTAR Ausbilderin für Studio und Matte,
Dipl. Tanzpädagogin/Tänzerin*

In den Pausen haben Sie an beiden Tagen die Gelegenheit, sich im Rahmen einer Ausstellung über Wissenswertes zu den Polestar Life Essentials zu informieren.

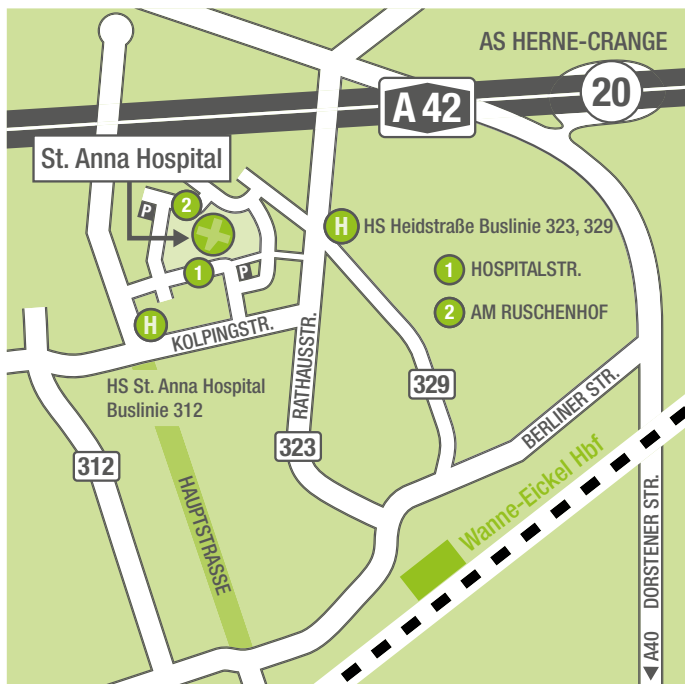
Meet & Greet

Am Samstagabend bieten POLESTAR und das Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik der St. Elisabeth Gruppe ein Meet & Greet in lockerer Atmosphäre an. Für die Teilnahme ist eine separate Anmeldung erforderlich.

Bitte melden Sie sich bei Astrid Riedel:

zptrs@elisabethgruppe.de | Fon 0 23 25 - 986 - 54 10

Anfahrt



Veranstaltungsort

Kongresszentrum der St. Elisabeth Gruppe
am St. Anna Hospital Herne
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Information und Anmeldung

Polestar Experience | Fon 0 221 - 16 79 46 - 9
info@polestarpilates.de

www.polestarexperience.com/deutsch

Für das Meet & Greet ist eine separate Anmeldung erforderlich.
Anmeldeinfos siehe Innenseite.

Teilnahmegebühr

Early Bird (bis 24.08.2018):	250,00 Euro
Ab dem 25.08.2018:	300,00 Euro