



Sunny Sunday – Pilates Workshops mit Ricarda

Für Anfänger, Fortgeschrittene & Lehrer in Ausbildung

Sonntag 10. Juli 2011

Pilates direkt aus New York City ... ganz klassisch!

15.00 bis 17.30 Uhr ... Workshopgebühr EUR 35

Level open & intermediate ... Anmeldung via Email an office@backyard37.de

Max. 10 Teilnehmer ... Reservierung mit Überweisung oder 2 Punkte (Karte)

Sonntag 17. Juli 2011

Pilates absolute Beginners ... Schnuppern. Erleben. Fragen.

12.00 bis 14.30 Uhr ... Workshopgebühr EUR 35

Absolute Beginners ... Anmeldung via Email an office@backyard37.de

Max. 10 Teilnehmer ... Reservierung mit Überweisung

Sonntag 17. Juli 2011

Pilates und Atmung ... Wir „turnen“ uns durch verschiedene Stile.

15.00 bis 17.30 Uhr ... Workshopgebühr EUR 35

Ab Level open ... Anmeldung via Email an office@backyard37.de

Max. 10 Teilnehmer ... Reservierung mit Überweisung oder 2 Punkte (Karte)

Sonntag 24. Juli 2011

Pilates Ausbildung ... Ein Vorbereitungsworkshop für Interessierte

15.00 bis 17.30 Uhr ... Workshopgebühr EUR 45

Ab Level intermediate ... Anmeldung via Email an office@backyard37.de

Max. 10 Teilnehmer ... Reservierung mit Überweisung

Alle Workshops können Sie auch für kleinere Gruppen buchen. Bitte fragen Sie nach einem individuellen Preisangebot. Wir unterrichten auch Inhouse in Ihrem Institut/Unternehmen.





Ricarda Gomeier

1997 begann in München eine junge Frau mit einem Projekt, das in seiner Form europaweit einzigartig werden sollte. Innerhalb von fünf Jahren baute Ricarda Gomeier, damals Ende 20, aus dem HipHop-Projekt SPF eines der großen Münchener Tanzstudios auf, SPF.Backyard; wegweisend in seinem kulturellen und kommerziellen Anspruch, mit Schwerpunkt Urban Dance. Neben dem Unterrichtsangebot und Workshops mit int. Größen der Szene, galt ihr Hauptaugenmerk der Crewarbeit, Urban Dance Shows, Video-, Foto- und Fashionshowproduktionen. Events wie die Eröffnungsshow der Fußball-WM 2006 und URBANite 2007 zeichneten spannende Momente am Ende dieses Lebensabschnitts. Gomeier war in diesem Zusammenhang nicht nur Gründerin, sondern der kreative Kopf hinter allem, verantwortlich für Konzept, Strategie und Art Direction.

Mit dem Bedürfnis wirklich Progressives zu gestalten, war sie zehn Jahre später auf der Suche nach einer neuen kreativen Herausforderung. Die Sehnsucht nach mal etwas komplett neues aufzubauen und auch Zeit für Fortbildung und die eigene persönliche Entwicklung zu haben, führten zu der Entscheidung SPF als aktives Tanzprojekt langsam auszublenden und sich anderen Themen intensiver zu widmen – Psychologie. Yoga. Pilates. Sport. Sie begann zunächst ihre Pilates Ausbildung weiter zu vertiefen und belegte Programme und Personal Training z.B. nach Stott Pilates, Peak Pilates, Center Circle, Beckenbodentraining uvm. Als Unternehmerin wollte Ricarda Gomeier alles kennen lernen, was der Markt in Deutschland und den USA zu bieten hat. Ihr Herz schlägt für die klassische Methode und nachdem sie anfangs bei Brooke Siler trainiert hat, freut sie sich jetzt über ihre Zeit bei Romana Kryzanowska im „Original Pilatesstudio“ in New York City. Ricarda Gomeier hat Psychologie an der LMU München studiert. Ab Juli 2011 bietet sie in München neben Personal Training und Small Groups auch Workshops und eine Pilates Ausbildung an.