



Lehrinhalt

Zertifizierte/r Pilates Trainer/-in Stufe 1-5

Stufe 1

- 1 - Die Geschichte Pilates
- 2 - Die Grundprinzipien Pilates
- 3 - Gezielte Übungen nach Joseph Pilates
- 4 - Entdeckung und Verstärkung der Kernmuskeln
- 5 - Verbindung Körper und Geist durch gezieltes Atmen
- 6 - Verbesserung athletischer Fähigkeiten und Aufbau der Ausdauer
- 7 - Verfeinerung der geistigen und körperlichen Balance und des Bewusstseins
- 8 – Praxis

Stufe 2

1. Erweitertes Übungsprogramm
2. Pilates Anatomie
3. Der Einsatz von Kleingeräten
4. Stundenaufbau und Lehrverhalten
5. Lernkontrolle

Stufe 3

1. Vertiefung der Basisübungen
2. Einführung, Entwicklung und methodischer Aufbau Pilates Übungen im mittleren/höheren Level
3. Einführung von typischem Pilates Equipment, wie zum Beispiel Pilates Rolle, Pilates Circle, Sitzball. Erweiterung des Übungsrepertoires durch das Hinzunehmen der Geräte und zur Entwicklung neuer Stundenformate
4. Methodik: Wie bahne ich Übungen an, wie baue ich sie langsam auf, Vermittlung von methodischen Reihen
5. Pilates-Trainingslehre – wie erreichen meine Teilnehmer einen fortlaufenden und dauerhaften Trainingserfolg
6. Weiterführende Anatomie
7. Übungen professionell instruieren
8. Haltungs- und Bewegungsfehler bei der Durchführung des Trainings erkennen und gezielt korrigieren
9. Aufbau einer Pilates-Stunde
10. Ideenpool für den Stundenbeginn
11. Modellstunden
12. Kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung

Stufe 4

1. Wie gestalte ich eine harmonische Pilates- Stunde mit einem gelungenen Stundeneinstieg und einem passenden Stundenabschluss?
2. Erarbeiten von Bewegungsverbindungen: Pilates Flow
3. Kontraindikationen und Risikogruppen
4. gesundheitsfördernden Aspekten des Pilates-Trainings
5. Kraftaufbau und Stabilisation
6. Kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung zur Prüfungsvorbereitung
7. Prüfungsthema zur Ausarbeitung

Stufe 5

1. Abgabe der schriftlichen Prüfungsausarbeitung vorab
2. Supervision der Teilnehmer, individuelles Coaching
3. Praktische Lehrprobe
4. Prüfung