

# Pilates Trainer Basic

„zertifiziertes Kurskonzept ZPP“

Zur Verlängerung der Rückenschullehrer – Lizenz anerkannt!

Zugelassen für Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB!

Pilates Training aktiviert vorrangig die Tiefenmuskulatur, um einen starken Kern aufzubauen. Alle Übungen finden ihren Ursprung in der Körpermitte, dem so genannten Powerhouse (Muskeln in Bauch, Rücken und Beckenboden) und garantieren so eine belastungsoptimierte Beweglichkeit aller Glieder. So unterstützt Pilates die Rumpfstabilität sowie einen funktionellen Haltungsaufbau. Mittels fließender, sanfter Bewegungen findet zusätzlich eine Förderung der individuellen Körperwahrnehmung statt. Somit eignet sich Pilates auch hervorragend zur Stressbewältigung.

## Hinweise:

Der Kurs gilt als Verlängerung folgender Lizenzen:

- Fitness Trainer
- Personal Fitness Trainer
- Rückenschullehrer (KddR)

## Folgende Kurse gelten als Verlängerung der Pilates Trainer Lizenz:

- Pilates Workshop Intermediate
- Pilates Workshop Advanced
- Pilates - aktives Faszientraining
- Pilates Workshops Kleingerätesport
- Personal Pilates
- Pilates Großgeräte (Reformer/Allegro)
- Pilates in der Schwangerschaft
- Personal Fitness Trainer
- Pilates in Therapie und Rehasport

## Inhalt:

- Pilates Geschichte und Entstehung dieses Bewegungskonzeptes
- Einführung in die Pilatesprinzipien
- Aufbau und Anatomieverständnis „Powerhouse“
- Grundlagen der Muskellehre (Tiefenmuskulatur)
- Trennschärfe von Pilates- und herkömmlichen Gymnastikübungen
- pilatesspezifische Didaktik und Methodik
- Durchführung und Korrektur von Pilatesübungen + Prepilates
- ausgewählte Modellstunden Organisation und Management von Gruppenkursen
- Kursaufbau und Stundengestaltung
- Kopiervorlagen und Arbeitsblätter für künftige Kursteilnehmer
- umfangreiches Seminarmanual
- externe Hospitationen (10 h) sowie Hospitationsbericht
- Hausaufgabe sowie Selbststudium
- spezielle Prüfungsvorbereitung (Anleiten von Kleingruppen)
- Prüfung in Theorie & Praxis (group- sowie single teach)
- Einweisung in das zertifizierte Kurskonzept (10x60min)

## Voraussetzungen:

fitnessbewusste Personen mit guter Körperwahrnehmung

für die Anerkennung bei den meisten Krankenkassen gemäß § 20 SGB V: Sportwissenschaftler, Physio-, Ergotherapeut, Sportlehrer, staatl. Gymnastiklehrer, Arzt, Masseur / Medizinischer Bademeister

Die Ausbildung dauert 2 - 3 Monate und setzt sich aus 3 Modulen zusammen. Sie umfasst 100 Lehreinheiten (Präsenzphase, Hospitationen und Selbststudium), 8 Tage Präsenzphase, davon 1 Tag theoretische und praktische Prüfung.

## Kosten:

**850,-€ incl. umfassendes Ausbildungsmanual, Prüfungsmodul und Lizenzgebühr**

## Termine:

### Bad Elster:

Modul 1: 25.-27.01.19

Modul 2: 22.-24.02.19

Modul 3: 13.-14.04.19

### Chemnitz:

Modul 1: 06.-08.09.19

Modul 2: 11.-13.10.19

Modul 3: 09.-10.11.19

### Dresden:

Modul 1: 03.-05.05.19

Modul 2: 31.05.-02.06.19

Modul 3: 29.-30.06.19

### Leipzig:

Modul 1: 15.-17.03.19

Modul 2: 12.-14.04.19

Modul 3: 11.-12.05.19

Modul 1: 04.-06.10.19

Modul 2: 08.-10.11.19

Modul 3: 14.-15.12.19