

0780 Ausbildung zum Dipl. Pilatetrainer

Pilates Matwork Basic

“Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied, nach zwanzig Stunden sehen Sie den Unterschied und nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ (Joseph H. Pilates, 1887-1967)

Heute ist Pilates eine weltweite anerkannte Body-Mind-Gymnastik, die in Fitnessstudios, für Leistungssportler und als Rehab-Maßnahme in medizinischen Einrichtungen durchgeführt wird und von Therapeuten und Ärzten gleichermaßen für einen gesunden Lebensstil empfohlen wird.

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training ist eine perfekte Symbiose von Kraft und Beweglichkeit. Die Bewegungen werden dabei langsam und fließend ausgeführt. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Die Kontrolle und Präzision der Übungen, die Konzentration und der anmutige Bewegungsfluss sind wesentlich.

Dann entfaltet das Training seine vielfältigen Wirkungen. Der gesamte Körper wird straff und sanft geformt, das Rückgrat kräftig, Rückenschmerzen und Verspannungen verschwinden. Wer regelmäßig trainiert, wird schon bald spüren, wie Pilates Körper und Geist verändert.

Die Voraussetzung:

- Absolvierung des Grundlehrgang Gesundheit & Sport (Kurs 0775)

Die Lernziele:

- Sie können einen Pilates-Kurs für Anfänger aufbauen und leiten.
- Sie erkennen die Bedürfnisse Ihrer Kunden und können entsprechend den Kurs gestalten.
- Sie präsentieren Pilates im Einzel- und Gruppentraining kompetent und können verbal und taktile Übungen anleiten und vermitteln.
- Sie verstehen anatomische Zusammenhänge des Pilates-Trainings.
- Sie kennen Ihre eigenen Stärken im Präsentationsstil, können diesen weiterentwickeln und daraus eine eigene Marke schaffen.

Die Inhalte:

- Pilates-Prinzipien
- Anatomie
- Trainingslehre
- Pilates – die Basis Übungen
- Stundenbilder Aufbau
- Anweisungen – verbal und taktile
- Beurteilung der Körperhaltung der Klienten lernen
- Konzept für eine Pilates-Anfänger-Klasse erstellen



Kursbuchung und weitere Details unter **0780** im WIFI-Kundenportal:

www.wifi.at/ooe

0780 Ausbildung zum Dipl. Pilatetrainer

Pilates Matwork Basic

Modul 1: Einführung - Grundlagen und Pilates-Terminologie / Pilates-Prinzipien
Modul 2: Atemschule / Basis-Übungen Theorie
Modul 3: Grundlagen Anatomie / Basis-Übungen Praxis
Modul 4: Anatomie II / Aufbau einer Pilates-Stunde in Theorie & Praxis
Modul 5: Anatomie III / Übergänge - Flow
Modul 6: Faszienkunde - Faszienfitness / Praxistag Vorbereitung auf die praktischen Prüfungen
Modul 7: Wiederholung / Theorietest / Praxistag Prüfungen

Der Stundenaufwand:

85 EH Präsenzunterricht
25 EH Praktikum
10 EH Supervision
35 EH Peergrouparbeit

Der Abschluss:

Theorie-Teil:

Schriftliche Prüfung mit Multiple-Choice-Teilen und offenen Fragen.
Dauer: 1,5 Stunden.

Praxis-Teil:

Pro Prüfling 50 Minuten (1 UE) Lehrauftritt. Der Prüfling führt selbständig eine Pilates-Stunde mit der Gruppe durch.

Die Gesamtnote ergibt sich aus den obigen Prüfungen und ist nur dann positiv, wenn beide Teile positiv absolviert wurden. Das Diplom wird Ihnen ausgehändigt, wenn die notwendigen Präsenz-, Praktikums-, Hospitations- und Peergroup-Stunden absolviert worden sind.

Mitzubringen:

Trainingsmatte (Die Trainerin wird im 1. Modul eine passende Matte empfehlen)

Die Trainerin:

Mag. Waltraud Leobacher
Kommunikationswissenschaftlerin, Pilatetrainerin

Förderinformation:

Der AK/WK-Bonus kann nur gewährt werden, wenn der Teilnehmer im Gesundheits- oder Sozialbereich tätig ist und die Ausbildungsinhalte beruflich verwertbar sind.



Kursbuchung und weitere Details unter **0780** im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooe