Pilateslehrer

Alles auf einen Blick:

Kosten	699,00 €
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Interessierte

Der demografische Wandel, Bewegungsmangel und berufliche Überlastungen führen nicht selten zu chronischen und degenerativen Erkrankungen unseres Bewegungsapparates. Gerade eine gute Rumpfstabilisation kann diesen präventiv entgegenwirken, für ein positives Wohlbefinden und ein neues Körpergefühl sorgen und als Prämisse der langfristigen und nachhaltigen Gesundheitsförderung angesehen werden.

In der Ausbildung zum Pilateslehrer der ASGE erhälst Du alle notwendigen theoretischen Grundlagen des Pilates. Du wirst mittels bestimmter Übungen gezielt Muskelgruppen trainieren, die Bewegungen harmonisch miteinander verbinden, die richtige Atmung und die Aktivierung des Powerhouse vermitteln und durch dieses ganzheitliche Konzept die Körperhaltung und das Körperbewusstsein jedes Einzelnen verbessern.

Inhalte

- **Der "Pilateslehrer"**
  - Arbeitsplatz, Berufsbeschreibung und historischer Rückblick
  - Marktübersicht, Fortbildungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen
  - Anforderungsprofil und notwendige Kompetenzen
- **Was ist Pilates?**
  - Geschichte und Entwicklung
  - Wissenschaftliche Grundlagen
  - Grundlegende Prinzipien und verschiedene Komponenten
  - Sportartübergreifender Nutzen
- **Humanbiologische und medizinische Grundlagen**
  - Der menschliche aktive und passive Bewegungsapparat
  - Körperpositionen, Haltung und Wirbelsäulenaufrichtung
  - Das Powerhouse und der Beckenboden
  - Indikationen und Kontraindikationen bei verschiedenen Krankheitsbildern
- **Pilates-Box**
- **Die korrekte Atemtechnik**
- **Körperkontrolle und Körperbeherrschung**
  - Verschiedene Trainingsmethoden
  - Pilatestypische Bewegungskategorien
  - Sanfte und fließende Bewegungen
  - Flexibilitätsverbesserungen
  - Anfängerübungen
  - Aufbauende Übungen mit Zusatzgeräten
  - Übungsauswahl aus dem Mattenprogramm
- **Pilates bei Erkrankungen und Verletzungen**
- **Stundenaufbau**
  - Programme für Anfänger und für Fortgeschrittene
  - Didaktische und methodische Prinzipien

Standort

Online

Termin(e)

Kursbeginn: Juni 2024
21.06.2024–23.06.2024, Teil 1/3
12.07.2024–14.07.2024, Teil 2/3
03.08.2024–04.08.2024, Teil 3/3
Stundenanzahl: 64 UE

Kurszeiten

Freitag	16:00–20:00 Uhr
Samstag	10:00–16:00 Uhr
Sonntag	10:00–16:00 Uhr

Kursbeginn: Juni 2025
20.06.2025–22.06.2025
11.07.2025–13.07.2025
02.08.2025–03.08.2025
Stundenanzahl: 64 UE

Kurszeiten

Freitag	16:00–20:00 Uhr
Samstag	10:00–16:00 Uhr
Sonntag	10:00–16:00 Uhr

Weitere Informationen

Kooperationspartner
ASGE - Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

Veranstaltungsort
Dieser Kurs findet überwiegend oder komplett digital statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn weitere Infos, wie Sie teilnehmen können.

Döpfer ID
DA-ONL-1054

Ihre Ansprechpartner

Stephanie Sperr
Tel: 0941 6989862-22
Fax: 0941 6989862-9

- Trainingswissenschaftliche Aspekte
- Modellstunden und Mini-Unterrichte
- Übungsphasen

- **Lehrverhalten**
  - Die Sprache im Pilates
  - Gesprächsführung und Kommunikationsstile
  - Visualisierungen
  - Fehler erkennen und korrigieren
- **Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität**
  - Nach §20 SGB V Primärprävention und Gesundheitsförderung
  - Konzepteinweisung "**Pilates zur Kräftigung der Muskulatur**" (Konzept-ID: KO-BE-1B646K)

Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
- **Pilatestrainer** oder eine vergleichbare Qualifikation im Sport- bzw. Gesundheitswesen mit dem Themenschwerpunkt Pilates.

Hinweise

- Prüfung: Schriftliche, mündliche und praktische Abschlussprüfung
- Zulassung: Die Maßnahme ist staatlich geprüft und zugelassen (Zulassungsnummer: 7372620)
- §20 Zusatzqualifikation: Beinhaltet folgende Konzepteinweisung nach §20 SGB V Primärprävention und Gesundheitsförderung.
  Pilates (Konzept-ID: KO-BE-1B646K)
- Qualifikationsstufe: DQR/EQR Qualifikationsstufe 3 DIN-Norm 33961 Niveau 3

E-Mail: s.sperr@doepfer-akademie.de

Cosima Rewitzer
Tel: 0941 6989862-25
Fax: 0941 6989862-9
E-Mail: c.rewitzer@doepfer-akademie.de