

Pilatestrainer

Alles auf einen Blick:

Kosten	279,00 €
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Interessierte Teilnahmebescheinigung



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.

Die Ausbildung zum Pilatestrainer bietet Ihnen einen ersten Einblick in die theoretischen Grundlagen, Philosophie, Herkunft und Geschichte des Pilates. Sie erlernen erste Muskelgruppen anzusteuern, die Bewegungen harmonisch miteinander zu verbinden, einen Fokus auf die Atmung zu legen, das Powerhouse zu aktivieren und dadurch die Körperhaltung und das Körperbewusstsein zu verbessern.

Inhalte

- **Einführung in die Thematik "Pilates"**
 - Geschichte und Entwicklung
 - Wissenschaftliche Grundlagen
 - Grundlegende Prinzipien und verschiedene Komponenten
 - Sportartübergreifender Nutzen
- **Humanbiologische, anatomische und physiologische Grundlagen**
- **Pilates-Box, Powerhouse und der Beckenboden**
- **Die korrekte Atemtechnik**
- **Körperkontrolle und Körperbeherrschung**
 - Verschiedene Trainingsmethoden
 - Pilatestypische Bewegungskategorien
 - Sanfte und fließende Bewegungen
 - Flexibilitätsverbesserungen
- **Einblicke in den Stundenaufbau**
 - Praktizieren, analysieren und anleiten von Pilates-Techniken
 - Aufbau von Pilates-Stunden und verschiedene Stundenformate
 - Korrekturen und Ausrichtungen in der Praxis

Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre

Hinweise

Qualifikationsstufe: DQR/EQR Qualifikationsstufe 2, DIN-Norm 33961 Niveau 2

Dieser Lehrgang richtet sich an ...

- Trainer oder Therapeuten, die ihre Kenntnisse im Bereich Pilates verbessern wollen.
- Personen, Sportler und Athleten jeglicher Sportart, die neue

Standort

Online

Termin(e)

Kursbeginn: March 2027

05.03.2027–07.03.2027

Stundenanzahl: 22 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. Teilnahme an einem Online-Kurs heißt, dass wir ausschließlich mit Bild und Ton arbeiten: Bitte prüfen Sie vorab Ihre Internetverbindung.

Ihre Ansprechpartner

Jennifer Willer

Tel: 05971 93162422

Fax: 05971 913799

E-Mail: rheine@doepfer-akademie.de

Sonja Blömers

Tel: 05971 957990-8

Fax: 05971 91379-9

E-Mail: rheine@doepfer-akademie.de

Trainingsmöglichkeiten im Bereich der Rumpfstabilisation kennenlernen möchten.

