Pilatestrainer

Alles auf einen Blick:

Kosten	279,00 €
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Interessierte, Ergotherapeuten
Kursziel / Abschluss	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 Dir einen ersten Einblick in die theoretischen Grundlagen, Philosophie, Herkunft und Geschichte des Pilates. Du lernst 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 Pilatestechniken
  - Aufbau von Pilates-Stunden und verschiedene Stundenformate
  - Korrekturen und Ausrichtungen in der Praxis

Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre

Standort

Online

Termin(e)

Kursbeginn: Mai 2024
10.05.2024–12.05.2024
Stundenanzahl: 22 UE

Kurszeiten

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

Kursbeginn: Mai 2025
16.05.2025–18.05.2025
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.

Döpfer ID
DA-ONL-1132

Ihre Ansprechpartner

Stephanie Sperr
Tel: 0941 6989862-22
Fax: 0941 6989862-9
E-Mail: s.sperr@doepfer-akademie.de

Cosima Rewitzer
Tel: 0941 6989862-25
Fax: 0941 6989862-9

E-Mail: c.rewitzer@doepfer-akademie.de