

PILATES Bodymotion Ausbildung GbR

Britta Brechtefeld und Ute Weiler
Klutstein 22
51467 Bergisch Gladbach

Beratung: 02202 / 86.22.28



PILATES Bodymotion Ausbildungen

gültig für Anmeldungen ab 2010

Serie	Voraussetzungen	Gliederung	Seminar-tage	Seminarstd. total	Inhalte Matte / Geräte	Unterrichts-besuche (eigenes Training)	Protokolle	Unterrichten (selbst)	Sonstiges	Prüfung	Gesamt-stunden
Matwork						Matwork					
	Eigene gute körperliche Fitness	01 Matwork Basic	2	14	Mat-Übungen Basis / Die 7 Bodymotion Prinzipien				Vorbereitungszeit für das Final Project	Schriftlicher Teil, praktischer Teil und Final Project	
	Erfahrungen in Fitness, Gesundheitssport, Tanz, etc.	02 Matwork Beginner	2	14	Mat-Übungen aufbauend/Methodik und Didaktik des Unterrichtens, Lehrprobe						
	mindestens 10 Teilnahmen am Pilates-Matwork-Unterricht	03 Matwork Intermediate	2	14	Mat-Übungen mittlerer Level/Didaktik und Zielgruppenorientierter Unterricht, Lehrproben						
		04 Matwork Advanced	2	14	Mat-Übungen fortgeschritten/Bewegungsvar. und Choreographie, Lehrprobe						
		18 Bodymotion Anatomy	2	14	Mat-Übungen, funktionelle Anatomie der Pilates bodyotion Prinzipien						
		21 Dos and Don'ts	2,5	19	Mat-Übungen, Theraband, Bälle, Foam-Roller, Pilates Circle, Hocker						
		07-M Practice Day-Matwork	1	7	Coaching für eigene Ausführung und Bewegungsanleitung						
Tage/Stunden			13,5	96		50	5	20	50		221

* Die Auflistung der o.g. Module stellt nicht die Reihenfolge der Kursbelegung dar.

Abschluss: PILATES Bodymotion Trainer für Matwork

PILATES Bodymotion Ausbildung GbR

Britta Brechtefeld und Ute Weiler
Klutstein 22
51467 Bergisch Gladbach

Beratung: 02202 / 86.22.28



PILATES Bodymotion Ausbildungen

gültig für Anmeldungen ab 2010

Serie	Voraussetzungen	Gliederung	Seminar-tage	Seminarstd. total	Inhalte Matte / Geräte	Unterrichts-besuche (eigenes Training)	Protokolle	Unterrichten (selbst)	Sonstiges	Prüfung	Gesamt-stunden
Allegro (Reformer)						Allegro (Reformer)					
	Mindestens 10 Teilnahmen am Reformer-Unterricht	13 Allegro Beginner	2	14	Allegro-Übungen, Einführung in das Gerät, Pers.Training. I				Vorbereitungszeit für das Final Project	Schriftlicher Teil, praktischer Teil und Final Project	
	Matwork - Ausbildung / Prüfung	14 Allegro Intermediate	2	14	Allegro-Übungen, mittler Level, Pers. Traing. II						
		15 Allegro Advanced	2	14	Allegro-Übungen, fortgeschritten, Gruppentraing, Choreographie und Didaktik						
		07-A Practice Day Allegro	1	7	Coaching für eigene Ausführung und Bewegungsanleitung						
		Matwork-Ausbildung		221							
Tage/Stunden			7	270		50	5	20	50		395

Abschluss: PILATES Bodymotion Trainer für Allegro

Studiogeräte

Studiogeräte

	Mindestens 10 Teilnahmen am Studiogeräteunterricht und Teilnahme am Allegro 13	09 Studio Beginner	2	14	Einführung in Cadillac, Combo-Chair, Barrel, Reformer mit Box und Board, Rotators, Circel				Vorbereitungszeit für das Project	Schriftlicher Teil, praktischer Final Project	
		10 Studio Intermediate	2	14	Alle Geräte, Übungen im mittleren Level, Trainingsplan, Zielorientiertes Training						
	Matwork Prüfung	11 Studio Advanced	2	14	Alle Geräte und fortgeschrittene Übungen, Fragmentation,						
		07-S Studio Practice Weekend	2	14	Coaching für eigene Ausführung und Bewegungsanleitung						
		Matwork-Ausbildung		221							
		Alle Allegro-Kurse (außer Practice-Day)	6	42							
Tage/Stunden			14	319		50	5	20	50		444

Abschluss: PILATES Bodymotion Trainer für Studiogeräte

* 14 Seminarstunden = 18 Unterrichtseinheiten

* Die Auflistung der o.g. Module stellt nicht die Reihenfolge der Kursbelegung dar.