



Ihr Ausbildungsweg

Komplettstudium
 Aufbaustudium
 Grundstudium

| | |
|----------|---------|
| 408 Std. | Studio |
| 339 Std. | Allegro |
| 227 Std. | Matwork |

PILATES Bodymotion Ausbildungen Matwork gültig für Anmeldungen ab 2011

| Voraussetzungen | Gliederung | Seminar-tage | Seminarstd. total | Inhalte Matte / Geräte | Unterrichts-besuche (eigenes Training) | Protokolle lt. Prüf-ungsordn. | Unterrichten (eigene Kursleitung) | Sonstiges | Prüfung | Gesamt-stunden |
|--|---------------------------|--------------|-------------------|---|--|-------------------------------|-----------------------------------|-----------|--|----------------|
| Eine eigene gute körperliche Fitness. Erfahrungen im Fitness- und Gesundheitssport oder Tanz etc., mindestens 10 Teilnahmen am Pilates-Matwork-Unterricht | 17 Basic Anatomy* | 1 | 7 | Anatomische Grundlagen | | | | | Schriftlicher Teil (Klausur), praktischer Teil und Final Project | |
| | 01 Matwork Basic | 2 | 14 | Matwork Übungen Basis. Die 7 Bodymotion Prinzipien. | | | | | | |
| | 02 Matwork Beginner | 2 | 14 | Matwork Übungen aufbauend Methodik und Didaktik des Unterrichts. Lehrprobe. | | | | | | |
| | 03 Matwork Intermediate | 2 | 14 | Matwork Übungen mittlerer Level. Didaktik und zielgruppenorientierter Unterricht. Lehrproben. | | | | | | |
| | 04 Matwork Advanced | 2 | 14 | Matwork Übungen fortgeschritten. Bewegungsvariationen und Choreographie. Lehrprobe. | | | | | | |
| | 18 Bodymotion Anatomy** | 2 | 14 | Funktionelle Anatomie der Pilates Bodymotion Prinzipien. Matwork Übungen. | | | | | | |
| | 21 Dos and Don'ts | 2,5 | 18 | Krankheitsbilder. Indikationen und Kontraindikationen. Matwork Übungen mit Theraband, Ball, Foam-Roller, Pilates Circle, Hocker | | | | | | |
| | 07-M Practice Day-Matwork | 1 | 7 | Coaching für eigene Ausführung und Bewegungsanleitung. Prüfungs-vorbereitung. | | | | | | |
| Tage/Stunden | | 14,5 | 102 | | 50 | 5 | 20 | 50 | | 227 |

Die Auflistung der o.g. Module stellt eine Empfehlung der Reihenfolge der Kursbelegung dar.

* Kurs 17 kann bei entsprechenden anatomischen Grundkenntnissen erlassen werden und muss ansonsten spätestens vor Modul 18 besucht werden.

** Kurs 18 muss vor Modul 21 belegt werden.

Abschluss: PILATES Bodymotion Trainer für Matwork



PILATES Bodymotion Ausbildungen Allegro (Reformer) gültig für Anmeldungen ab 2011

| Voraussetzungen | Gliederung | Seminar-tage | Seminarstd. total | Inhalte Matte / Geräte | Unterrichts-besuche (eigenes Training) | Protokolle lt. Prüf-ungsordn. | Unterrichten (eigene Kursleitung) | Sonstiges | Prüfung | Gesamt-stunden |
|---|---|--------------|-------------------|--|--|-------------------------------|-----------------------------------|-----------|--|----------------|
| Startvoraussetzung: Mindestens 10 Teilnahmen am Reformer-Unterricht und Matwork Basic 01 und Beginner 02. Voraussetzung zur Prüfung: Die Matwork - Ausbildungsmodule 01-04 und 17, 18 und 21 ohne Prüfung. Oder eine ähnliche anerkannte Matwork Ausbildung. | Matwork-Ausbildung (außer Practice-Day) | 13,5 | 165 | Inklusiv eigenem Training und eigener Kursleitung | | | | | Schriftlicher Teil (Klausur), praktischer Teil und Final Project | |
| | 13 Allegro Beginner | 2 | 14 | Allegro-Übungen. Einführung in das Gerät. Personal Training I | | | | | | |
| | 14 Allegro Intermediate | 2 | 14 | Allegro-Übungen im mittleren Level. Personal Training II | | | | | | |
| | 15 Allegro Advanced | 2 | 14 | Allegro-Übungen im fortgeschritten Level. Gruppentraining. Choreographie und Didaktik. | | | | | | |
| | 07-A Practice Day Allegro | 1 | 7 | Coaching für eigene Ausführung und Bewegungsanleitung. Prüfungsvorbereitung. | | | | | | |
| Tage/Stunden | | 20,5 | 214 | | 50 | 5 | 20 | 50 | | 339 |

Abschluss: PILATES Bodymotion Trainer für Allegro

PILATES Bodymotion Ausbildungen Studio-Geräte gültig für Anmeldungen ab 2011

| Voraussetzungen | Gliederung | Seminar-tage | Seminarstd. total | Inhalte Matte / Geräte | Unterrichts-besuche (eigenes Training) | Protokolle lt. Prüf-ungsordn. | Unterrichten (eigene Kursleitung) | Sonstiges | Prüfung | Gesamt-stunden |
|--|---|--------------|-------------------|---|--|-------------------------------|-----------------------------------|-----------|--|----------------|
| Startvoraussetzungen: Die Ausbildungsmodule 01-04 und 17, 18 und 21 ohne Prüfung. Oder eine ähnliche anerkannte Matwork Ausbildung. Mindestens 10 Teilnahmen am Studiogeräteunterricht und bereits Teilnahme am Allegro Modul 13. Bis zur Prüfung müssen alle Allegro-Module 13-15 absolviert sein. | Matwork-Ausbildung (außer Practice-Day) | 13,5 | 165 | Inklusiv eigenem Training und Kursleitung | | | | | Schriftlicher Teil (Klausur), praktischer Teil und Final Project | |
| | Allegro-Ausbildung (außer Practice-Day) | 6 | 42 | s.o. | | | | | | |
| | 09 Studio Beginner | 2 | 14 | Einführung in Cadillac, Combo-Chair, Barrel, Reformer mit Box und Board, Rotator Discs und Circel | | | | | | |
| | 10 Studio Intermediate | 2 | 14 | Übungen im mittleren Level an allen Geräten. Trainingsplanerstellung. Zielorientiertes Training. | | | | | | |
| | 11 Studio Advanced | 2 | 14 | Fortgeschrittene Übungen an allen Geräten. Erarbeitung von Modifikationen. | | | | | | |
| | 07-S Studio Practice Weekend | 2 | 14 | Coaching für eigene Ausführung und Bewegungsanleitung. Prüfungsvorbereitung. | | | | | | |
| Tage/Stunden | | 27,5 | 263 | | 50 | 5 | 20 | 50 | | 408 |

Abschluss: PILATES Bodymotion Trainer für Studiogeräte

* 14 Seminarzeitstunden = 18 Unterrichtseinheiten

* Die Auflistung der o.g. Module stellt eine Empfehlung der Reihenfolge der Kursbelegung dar - Abweichungen sind in individueller Absprache möglich.