



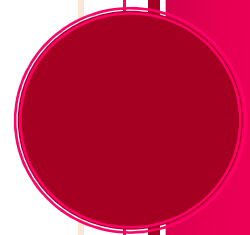
# MATWORK AUSBILDUNG

## 1. DEGREE

*Basic 01 / Beginner 02 / Intermediate 03 / Bodymotion Anatomy 18  
/ Practice Day 07 / Final Exam 05*

Deine 1. Degree Ausbildung für Matwork schließt mit dem PILATES Bodymotion Trainer für Matwork ab. Sie umfasst insgesamt 113 Ausbildungsstunden, so dass Du mit erfolgreichem Bestehen die Anerkennung des Deutschen Pilates Verbandes erzielst. Und bei entsprechender Vorqualifikation kannst Du im Rahmen des §20 Präventionskurse mit Krankenkassenanerkennung unterrichten.

4/1/2018



# Matwork Ausbildung 1. Degree

## ***Basic 01***

### **Voraussetzung:**

- Eigene gute körperliche Fitness.
- Erfahrung im Fitness- und Gesundheitssport oder Tanz etc.
- Mindestens 10 Teilnahmen am Pilates Matwork-Unterricht.

In diesem Kurs werden die essentiellen Grundlagen der PILATES Bodymotion Methode vermittelt. Sieben Prinzipien, die auf physiologischen und funktionellen Kriterien basieren, bieten die Verständnisgrundlage eines effektiven und effizienten Körpertrainings. Praxis und Theorie werden dabei optimal miteinander verknüpft. Dieser Grundlagenkurs ist übrigens nicht nur für angehende Pilates-Lehrer gedacht, sondern auch empfehlenswert für jeden, der Pilates-Training betreibt oder betreiben möchte.

## ***Beginner 02***

### **Voraussetzung:**

- Teilnahme am Basic Kurs 01 sowie Beherrschung dessen Übungen
- Erste Unterrichtsbesuche der erforderlichen 30 Trainingseinheiten

In diesem Aufbau-Kurs erlernst Du weitere Pilates-Bewegungen, die als Anfängerübungen gelten und leicht umzusetzen sind. Der theoretische Schwerpunkt ist die Unterrichtsmethodik und -didaktik von PILATES Bodymotion. Verbale und taktile Begleitung sowie der Einsatz differenzierter Media ermöglicht es Dir Übungen wirkungsvoll und effektiv anzuleiten. Erste, kleine Bewegungslehrproben werden durch den Bodymotion-Dozenten mit einem ausführlichen Coaching-Bogen abgeschlossen, so dass Du bereits mit diesem Feedback Deine ersten eigenen Unterrichtseinheiten angehen kannst.

## ***Intermediate 03***

### **Voraussetzung:**

- Teilnahme am Beginner Kurs 02 sowie Beherrschung dessen Übungen
- Gute körperliche Fitness, die es ermöglicht, Übungen im Mittelstufen-Level umzusetzen
- Weitere Unterrichtsbesuche der erforderlichen 30 Trainingseinheiten

Mittelschwere Übungen sind der praktische Teil dieses Seminars, die von Dir bereits eine gute körperliche "Pilates-Fitness" verlangen. Gleichzeitig steht die Planung, Organisation und Umsetzung von Bodymotion-Unterrichtsstunden im Fokus. Wie können wir als Pilates-Lehrer den Teilnehmern solch ein Aha-Erlebnis bescheren, das sich langanhaltend auf ihr körperliches und mentales Wohlfühl auswirkt? In diesem Kurs wirst Du die Antwort erhalten und mit Deinen eigenen Unterrichtslehrproben bereits erste Erfahrungen sammeln, die sich in den ausführlichen Feedback-Bögen widerspiegeln.

---

---

## ***Bodymotion Anatomy 18***

### **Voraussetzung:**

- Anatomische Grundlagenkenntnisse, siehe Kurs 17
- Teilnahme am Basic Kurs 01 sowie Beherrschung dessen Übungen

In diesem Kurs werden die 7 Pilates Bodymotion Prinzipien, die bereits an Hand von praktischen Übungen im Basic-Kurs vermittelt wurden, eingehend vertieft und bereiten Dich so auf den Dos and Don'ts-Kurs vor, in dem es um Krankheits- und Beschwerdebilder geht. Du wirst in der Lage sein, die physiologischen Zusammenhänge an Hand des Muskelsystems, ihrer Funktionsketten sowie der Gelenkbiomechanik noch besser zu verstehen. In Deinem Unterricht kannst Du mit diesem Wissen Übungen präzise und sehr differenziert anleiten.

## ***Practice Day 07***

### **Voraussetzung:**

- Teilnahme an den Matwork Kursen 01 bis 03
- Teilnahme an den Anatomie-Kursen 18
- Weitestgehend alle Unterrichtsbesuche der erforderlichen 30 Trainingseinheiten
- Weitestgehend alle eigenen Unterrichtseinheiten der erforderlichen 20 Stunden

Der "Practice Day" ist für Dich ein Tag zur Prüfungsvorbereitung, um vertiefend das verbale, taktile und visuelle Anleiten zu üben. Ebenfalls wird Deiner eigenen Bewegungsausführung der „letzte Schliff“ vermittelt und der Dozent schenkt Dir Tipps, um Deine Körperbeherrschung zu perfektionieren. Non Stopp unterrichtest Du Pilates, Du wirst gecoacht und Du erhältst ein sehr persönliches Feedback über Deine Stärken und Schwächen. Hier beraten wir Dich individuell, ob Du nun bereit bist für den großen Tag oder ob Du Dir gern noch mehr Zeit nehmen solltest. Unser Anliegen ist es, Dich auf den praktischen Teil der Prüfung exzellent vorzubereiten.

## ***Final Exam 05***

### **Voraussetzung:**

- Teilnahme an den Matwork Kursen 01 bis 03
- Teilnahme an den Anatomie-Kursen 18
- Teilnahme am Practice Day 07
- Alle Unterrichtsbesuche der erforderlichen 30 Trainingseinheiten
- Alle eigenen Unterrichtseinheiten der erforderlichen 20 Stunden
- Abgabe des Study-Books für Matwork

Die Prüfung der Matwork-Serie 1. Degree umfasst einen schriftlichen Teil und einen praktischen Teil. Im schriftlichen Teil wird ein Multiple Choice-Test Dein Können abfragen sowie die Ausarbeitung einer Unterrichtsstunde. Im praktischen Teil unterrichtest Du eine Lehrprobe und gleichzeitig wird Deine eigene Bewegungsqualität bewertet. Der für Dich krönende Abschluss nach einer inhalts- und erfahrungsreichen Zeit ist das Zertifikat für den/die PILATES Bodymotion TrainerIn für Matwork 1. Degree.

Mit diesem Abschluss kannst Du Mitglied im Deutschen Pilates Verband (DPV) werden sowie mit entsprechender Grundqualifikation auch die Anerkennung der Krankenkassen nach § 20 SGB erwerben.

**Gültigkeit:**

Du sicherst Dir die langfristige Anerkennung des 1. Degree Abschlusses nur, wenn Du in den folgenden 4 Jahren die 4 Aufbaumodule absolvierst.