



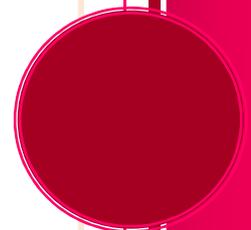
MATWORK AUSBILDUNG

2. DEGREE

*Advanced 04 / Methodik und Didaktik 08 / Dos and Don'ts /
Faszien Pilates 41 / Final Project Vortrag*

Deine 2. Degree Ausbildung für Matwork hebt Dich mit dieser besonderen Leistung auf unserer Website hervor. Du bist jetzt PILATES Bodymotion Advanced Trainer für Matwork. Absolventen können als Assistenten für die Ausbildungsseminare ausgewählt werden, was Dir eine weitere Vertiefung Deiner Kenntnisse ermöglicht und ein besonderes Coaching darstellt. Zu dieser Reihe zählen die Module Matwork Advanced, Methodik und Didaktik mit Kleingeräten, Dos and Don'ts sowie der Faszien Pilates 1 Kurs.

4/1/2018



Matwork Ausbildung 2. Degree

Advanced 04

Voraussetzung:

- mindestens 6-tägige Pilates Ausbildung, Übungen des Intermediate-Levels
- sehr gute körperliche Fitness, die es ermöglicht, Übungen im Fortgeschrittenen-Level umzusetzen

Dieser Advanced-Kurs wird Dich mit fortgeschrittenen Übungen herausfordern und Dein gesamtes Bewegungspotential eröffnen können. Durch regelmäßiges Training, in dem Du mit Hilfe der 7 Bodymotion Prinzipien neuro-muskuläre Bewegungsabläufe rekonditionierst, wirst Du in der Lage sein, diese anspruchsvollen Pilates-Übungen zu beherrschen. Ein weiterer Aspekt in diesem Seminar ist das choreographische Arbeiten. Hier wirst Du mit Hilfe besonderer „Tools“ lernen, Variationen zu finden, neue Übungen zu kreieren und mit abwechslungsreichen „Transitions“ Deinen Unterricht noch spannender zu gestalten.

Methodik und Didaktik mit Kleingeräten 08

Voraussetzung:

- Teilnahme am Intermediate Kurs 03 oder vergleichbare Pilatesausbildung

In diesem Modul feilen wir an einer zielorientierten Unterrichtsplanung. Wir analysieren die klassischen Pilatesübungen und erarbeiten gemeinsam verschiedene Wege, den Unterricht noch präziser auf die Bedürfnisse der Kunden abzustimmen und auch Ergebnisse und Erfolge abzurufen. Hierzu bedienen wir uns einer Vielzahl von Kleingeräten, wie z. B. dem "Foam-Roller", dem Pilates-Ball, dem Ballkissen uva. Dieser Kurs erweitert das Unterrichtsrepertoire und ermöglicht Stunden noch lebendiger und abwechslungsreicher zu gestalten.

Dos and Don'ts 21

Voraussetzung:

- Teilnahme am Intermediate Kurs 03 sowie Beherrschung dessen Übungen
- Teilnahme am Bodymotion Anatomy Kurs 18 oder vergleichbare Kenntnisse

An diesen 2 Tagen erhältst Du Einblick in die Pathologie und Hintergründe der häufigsten orthopädischen Krankheits- und Beschwerdebilder, sowie Systemerkrankungen wie Rheuma, Bluthochdruck etc. In Praxisteilen werden Indikationen und Kontraindikationen im Hinblick auf das Pilates Matwork- und Geräte-Training besonders verdeutlicht. Übungsmodifikationen mit Hilfe von Kleingeräten erlauben Dir bei individuellen Problemstellungen auf diverse Beschwerden Deiner Kursteilnehmer besser eingehen zu können.

Faszien Pilates 41

Voraussetzung:

- Anatomie-Kenntnisse, Pilates- oder Yoga-Unterrichtserfahrung

Schwinge, federe, wringe Deine Faszien! Was Joseph Pilates seiner Zeit als "Naturgesetz" verstanden hat, wird durch die neuesten Erkenntnisse aus der heutigen Forschung wissenschaftlich untermauert. Lange Ketten, federnde Impulse und dehnende Bewegungen haben schon damals zu den Merkmalen seines außergewöhnlichen Trainings gezählt. Heute nun erfährt es eine ganz neue Bedeutung, denn die Faszien-Fitness-Prinzipien nach Dr. Robert Schleip spiegeln genau diese Trainingsmerkmale von damals wieder. In diesem Seminar werden auf kreativste Weise Pilates-Übungen mit den Faszien Fitness Prinzipien kombiniert. Die "Anatomy Trains" nach Tom Myers helfen dabei zu verstehen wie wir Spannungsdysbalancen durch optimierte Bewegungen ausgleichen können. Anatomie der Faszien

Final Project Vortrag

Voraussetzung:

- 1. Degree Abschluss
- Teilnahme an den Fortbildungsmodulen 04/08/21/41
- Eigenes Training 25 Stunden
- Entwicklung eines Final Projects

Für Dein Final Project wählst Du ein individuelles Thema aus, das Dich interessiert und begeistert. Hier erarbeitest Du den Transfer von Deiner Pilates-Ausbildung zu einer sportartenspezifischen Disziplin, einem besonderen Krankheits- und Beschwerdebild oder einer Kunstform, bei der die PILATES Bodymotion Methode einen besonderen Synergieeffekt darstellt. Zur Erlangung Deiner Zertifizierung zum PILATES Bodymotion Advanced Trainer für Matwork stellst Du Dein erarbeitetes Final Project in der Absolventengruppe vor.