

kurzer überblick

über das klassische pilates

Die Beliebtheit der Trainingsmethode, die von Joseph Pilates entwickelt wurde, hat in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Allerdings werden auf dem Markt viele Pilates-ähnliche Kurse angeboten bzw. in sogenannten Pilateskursen Übungen aus anderen Fitnessprogrammen integriert. Das wahre Pilates ist anders, da es auf den ursprünglichen Übungen von Joseph Pilates aufsetzt und keine Neuerfindungen von Übungen benötigt. Die Original Pilatesmethode hat sich nunmehr seit 80 Jahren als effektive und sichere Trainingsmethode bewährt.

Um Pilates als ganzheitliches Trainingssystem zu verstehen, bedarf es einer angemessenen Ausbildung, die alle Originalübungen enthält und in der auch das Konzept vermittelt wird, welches sich dahinter verbirgt. Daher werden wir ab 2009 unsere Pilatesausbildung nur noch als komplette Ausbildung anbieten – das Buchen von einzelnen Modulen ist nicht mehr möglich.



» Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied, nach zwanzig sehen Sie den Unterschied und nach dreissig haben Sie einen neuen Körper. « (J.H. Pilates)

über die pilates ausbildung bei pilates-fact

Wir bieten eine fundierte Matwork Ausbildung nach der original Pilates Methode an. Unser Focus liegt dabei auf dem systematischen Aufbau der einzelnen Übungen, der es ermöglicht situativ und individuell auf einen bestimmten Teilnehmerkreis einzugehen.

Alle originalen Pilates Mattenübungen incl. Vorübungen sowie originäre Pilatesübungen mit Kleingeräten sind Bestandteil unserer Ausbildung.

Weitere Ausbildungsinhalte sind unter anderem Methodik und Didaktik, angewandete Anatomie, Pilates bei Verletzungen wie z.B. Bandscheibenvorfälle, Pilates mit Senioren und Pilates als Rückbildung nach einer Schwangerschaft.

Unsere Ausbildung umfasst insgesamt 100 Stunden und wird von Pilates Ausbildern durchgeführt, die offiziell der 3. Generation der Pilateshierarchie (angefangen von J.H. Pilates) angehören.



inhalte der pilates-fact matwork ausbildung

Die 100-stündige Intensivausbildung schliesst nach bestandener Masterdiplomprüfung mit der Zertifizierung »pilates-fact Mastertrainer« ab. An vier Wochenenden werden in einer homogenen Gruppe systematisch alle Basic, Intermediate und Advanced Übungen erlernt. Die Pausen zwischen den einzelnen Ausbildungswochenenden sollten dazu genutzt werden, das Gelernte zu Hause nachzubereiten und intensiv an der Praxis zu arbeiten.

Die Ausbildung umfasst insgesamt 100 Stunden - neben den Ausbildungsstunden im Studio gehören hierzu Hospitationsstunden, Hausarbeiten, eigenes Training und das Nacharbeiten des Gelernten zu Hause.

allgemeine theorie

- Geschichte: Wer war Pilates incl. Video
- Pilatesprinzipien und ihre Anwendung in der Praxis
- allgemeine und spezielle Anatomie (in Bezug auf Pilates)
- Krankheitsbilder wie z.B Skoliose und Bandscheibenvorfälle
- Kontraindikatoren: Do's and Don'ts

methodik, didaktik & kursformate

- Was macht einen guten Pilatetrainer aus?
- Verschiedene Unterrichtsstile und ihre Eignung für das Pilatetraining
- Nutzung von Visualisierungen im Unterricht
- Methodik/Didaktik: Wie erreiche ich, dass die Teilnehmer tun, was ich sage?
- Erlernen der konkreten Anweisungen, um ein effektives Training für die Teilnehmer zu gestalten
- Fehlerkorrektur bei den Teilnehmern: verbal, taktil und visuell
- Analyse der typischen Fehlerquellen incl. Ursache (denn nur wer die Ursache erkennt, kann an der Fehlerbehebung arbeiten)
- Verschiedene Kursformate für verschiedene Klienten (nach Alter und Könnensstufe)

praxis

In unserer Praxis vermitteln wir alle Original Pilatesübungen der verschiedenen Kurslevel (Basic, Intermediate und Advanced) sowie deren Vorübungen, Variationen und Modifikationen.

Praxis - Basic (Einsteiger):

- Pre-Pilates und Fundamentals als vorbereitende Übungen
- Basic Übungen für die Matte
- Erlernen der klassischen Basic Reihenfolge incl. Übergänge der einzelnen Übungen
- Modifikationen und Aufbaustufen
- Unterrichten der Basic Übungen

Praxis - Intermediate (Mittelstufe)

- Übergänge Basic - Intermediate Übungen
- Erlernen aller Intermediate Mattenübungen incl. Vorübungen, Modifikation
- Erlernen der klassischen Intermediate-Reihenfolge incl. Übergänge der einzelnen Übungen
- Das Tempo und der Bewegungsradius werden langsam erhöht
- Anwenden der Pilatesprinzipien in der Praxis
- Unterrichten der Intermediate Übungen

Praxis - Advanced (Fortgeschritten)

- Übergänge Intermediate - Advanced Übungen
- Erlernen aller Advanced Mattenübungen incl. Vorübungen, Modifikation
- Erlernen der klassischen Advanced-Reihenfolge incl. Übergänge der einzelnen Übungen
- das Tempo wird erhöht, die Übungen werden dynamischer und mit grösserem Bewegungsradius ausgeführt.
- Intensives Techniktraining
- Unterrichten der Advanced Übungen

Praxis - Specials

- Pilates mit dem Magic Circle
- mat meets reformer Übungen:
 - Für das Matwork modifizierte Reformer-Übungen, die in keinem Buch zu finden sind
 - The Wall - Übungen an der Wand
 - Pilates mit Kleingeräten, z.B. heavy weights
- Super-advanced Übungen - Übungen, die ihr nicht mit Teilnehmern machen könnt, aber mit denen ihr weiter kommt

ausbildungsunterlagen

Ein ausführliches, bebildertes Skript ist Bestandteil der Ausbildung, das ein Nacharbeiten aller erlernten theoretischen und praktischen Inhalte ermöglicht und am 1. Ausbildungswochenende ausgeteilt wird.

Daneben sind folgende Unterlagen zu jedem Ausbildungswochenende mitzubringen:

- Literatur: Anatomie der Bewegung: Technik und Funktion des Körpers - Einführung von Blandine Calais-Germain und Brigitte Lindecke von Marixverlag (Gebundene Ausgabe - August 2005)
- Schreibmaterialien (Block, Buntstifte)
- Terminkalender zur Absprache der Hospitationsstunden
- Gebundenes Heft DIN A4: (Pilatestagebuch)
- Trainingsbekleidung (auch zum Wechseln)

hospitationsstunden / eigenes Training

Neben den »contact«-Stunden (unsere Ausbildungswochenenden) sind auch sog. »non-contact« Stunden Bestandteil der Ausbildung. Diese setzen sich aus Hospitationsstunden und dem eigenen Training zusammen. Die Details (Anzahl der Stunden und genaues Vorgehen) werden während dem ersten Ausbildungswochenende bekannt gegeben.

master-diplom prüfung

Die Prüfung findet direkt im Anschluss an die Ausbildung - ca. 4 Wochen nach dem letzten Ausbildungswochenende statt. Sie setzt sich aus einer schriftlichen und einer praktischen Prüfungen zusammen.

Nach bestandener Prüfung erhältst du das pilates-fact Zertifikat, das dazu berechtigt Pilates zu unterrichten. Der genaue Termin wird auf unserer Homepage bekanntgegeben.

Wird ein Teilbereich der Prüfung nicht bestanden, kann dieser in Absprache mit pilates-fact innerhalb von 3 Monaten nachgeholt werden. Werden mehrere Teile nicht bestanden, muss die gesamte Prüfung nachgeholt werden.

Die genauen Details zur Prüfung werden während der Ausbildung bekannt gegeben.

anmeldung

Die Anmeldung muss schriftlich mit beigefügtem Anmeldeformular erfolgen. Mit der Anmeldung sind 50% des Ausbildungsbeitrages sofort zu zahlen. Den Rest der Ausbildungsgebühr muss 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn beglichen sein.

ausbildungen 2009

2009 bieten wir eine Kompaktausbildung (1. Halbjahr) und die normale Matwork Intensivausbildung an.

Kompaktausbildung

Diese Ausbildung kann nur von Teilnehmern besucht werden, die bei uns in den letzten Jahren im modularen System die Ausbildung begonnen haben. Wir bieten hiermit **einmalig** die Möglichkeit, diese entsprechend noch mit dem Masterdiplom abzuschliessen. Dieses Angebot richtet sich nur an Teilnehmer, die bei pilates-fact mindestens das Basic Diplom besucht haben.

Interessenten, die bereits bei einer anderen Ausbildungsinstitution eine mind. 30h Ausbildung absolviert haben, können nach Überprüfung der Qualifikation ebenfalls teilnehmen - soweit noch Plätze frei sind. Bitte dazu einfach mit uns Kontakt aufnehmen.

termine 2009

1. Halbjahr - Kompaktausbildung

1. Wochenende	3 Tage	08. Mai bis 10. Mai 2009
2. Wochenende	3 Tage	26. Juni bis 28. Juni 2009
Prüfungstermin	11. Juli 2009	

2. Halbjahr - Matwork Ausbildung

1. Wochenende	3 Tage	19. September bis 21. September 2009
2. Wochenende	2 Tage	10. Oktober bis 11. Oktober 2009
3. Wochenende	3 Tage	06. November bis 08. November 2009
4. Wochenende	2 Tage	05. Dezember 2009 bis 06. Dezember 2009
Prüfungstermin	16. Januar 2010	

preise

Kompaktausbildung	559 Euro *	
Matwork Ausbildung	949 Euro *	bei Anmeldung bis zum 01. Mai 2009
	1.049 Euro *	bei Anmeldung bis zum 15. August 2009
Prüfungsgebühr	79 Euro *	

* alle Preise verstehen sich zzgl. MwSt

anmeldeformular

anmeldung für - bitte entsprechende Ausbildung ankreuzen

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Kompaktausbildung
08.05.2009 - 10.05.2009
26.06.2009 - 28.06.2009 | <input type="checkbox"/> Matwork Intensivausbildung
19.09.2009 - 21.09.2009
10.10.2009 - 11.10.2009
06.11.2009 - 08.11.2009
05.12.2009 - 06.12.2009 |
|---|--|

persönliche daten - bitte alle Felder komplett ausfüllen

Vorname

Name

Strasse

Postleitzahl, Ort

Telefon

Mobil

E-mail Adresse

Geburtsdatum

bezahlung - bitte entsprechendes ankreuzen

Anmerkung: Spätestens 7 Tage nach Eingang der Anmeldung sind 50% der Kursgebühr fällig.
Die restlichen 50% sind bis 4 Wochen vor der Ausbildung zu begleichen.

- per Überweisung
 per Lastschriftverfahren

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Bankinstitut

Kontonummer

Bankleitzahl

anerkennung der agbs

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von pilates-fact sowie alle Anforderungen und Richtlinien der Ausbildung gelesen und verstanden habe, und stimme diesen zu. Die AGBs sind unter <http://www.pilates-fact.de/kontakt/agb.html> einzusehen.

Datum

Unterschrift