



Tag 1

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 11:00	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Erwartungen und Vorkenntnissen
11:00 - 12:30	Praxis	Pilatesstunde für Anfänger
12:30 - 14:00	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Pilates? • Geschichte • Ziele der Pilatesmethode • Pilates heute Anatomie <ul style="list-style-type: none"> • Das Powerhouse • Wichtige Muskeln beim Pilates • Die Wirbelsäule • Becken- und Wirbelsäulenpositionierung • Die Pilates Box • Die Pilates Atmung • Wirbelsäulenlängung Die Pilatesprinzipien
14:00 - 14:30	Pause	-
14:30 - 15:45	Praxis	Erarbeitung des Powerhouse Erarbeitung der Aufrichtung der Wirbelsäule Erarbeitung der Pilates Vorübungen <ul style="list-style-type: none"> • Atmen • Aktivierung Powerhouse • Kopfbewegungen • Arm- und Schulterbewegungen • Hüft- und Beinbewegungen • Wirbelsäulenbewegungen • Auf- und Abrollbewegungen • Seitposition • Bauchlage • Vierfüßlerstand • Stand • Dehn- und Entspannungspositionen
15:45 - 16:15	Pause	-
16:15 - 17:30	Praxis	Erarbeitung der Pilates Anfängerübungen <ul style="list-style-type: none"> • The Hundred • Roll Up • Roll Down • Rolling Like A Ball • Single Leg Circle • Single Leg Stretch • Double Leg Stretch • Spine Stretch • Spine Twist • The Saw • Swimming



Tag 2

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 11:00	Theorie	Begrüßung Kurze Wiederholung vom Vortag
11:00 - 12:00	Theorie	Methodik, Didaktik <ul style="list-style-type: none"> • Definition • Methodische Grundsätze • Aspekte beim Pilates • Feedback Trainingswissenschaft <ul style="list-style-type: none"> • Training • Belastungsnormative • Adäquate Belastung • Belastung versus. Beanspruchung • Belastungssteuerung
12:00 - 13:00	Praxis	Exemplarische Pilatesstunde für die Mittelstufe
13:00 - 13:30	Pause	-
13:30 - 15:00	Praxis	Erarbeitung der Aufbauübungen <ul style="list-style-type: none"> • Single Straight Leg Stretch • Roll Over • Side Kick Front • Side Kick Up • Inner Thigh • Single Leg Kick • Double Leg Kick • Side Bend • Star • Heel Kicks • Mermaid • Leg Pull Front • Criss Cross • Seal • Push Up
15:00 - 15:30	Pause	-
15:30 - 16:00	Theorie	Aufbau einer Pilatesstunde <ul style="list-style-type: none"> • Stundenteile • Bewegungskategorien • Übungsanzahl
16:00 - 17:30	Praxis	Probelehrstunde



Tag 3

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 11:30	Praxis	Exemplarische Pilatesstunde für Fortgeschrittene
11:30 - 13:00	Theorie	Pilates bei Erkrankungen und Verletzungen <ul style="list-style-type: none"> • Entzündungen • Arthrose • Bandscheibenläsionen • Wirbelgleiten • Skoliose • Osteoporose • Herz-Kreislauf-Erkrankungen • Kompressionssyndrome Pilates während und nach der Schwangerschaft
13:00 - 13:45	Pause	-
13:45 - 14:30	Theorie	Übungsabfolgen Erarbeitung eigener Bewegungsabfolgen
14:30 - 14:45	Pause	-
14:45 - 16:45	Praxis	Erarbeitung der Fortgeschrittenen-Übungen <ul style="list-style-type: none"> • Neck Pull • Open Leg Rocker • Teaser • Swan 3 • The Rocking • Hip Circle • Control Balance • The Boomerang • Jack Knife • Corkscrew • Side Bend Twist • Leg Pull Back
16:45 - 17:30	Theorie	Ausgabe der Lehrprobenthemen Besprechung des Prüfungsablaufes Beantwortung von Fragen



Tag 4

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 11:30	Praxis	Pilatesstunde – Thema je nach Bedarf / Wunsch der Teilnehmer
11:30 - 12:30	Theorie	Pilates mit Kleingeräten Präventionskurse nach §20 SGB V <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Prozess der Zertifizierung
12:30 - 13:00	Pause	-
13:00 - 15:00	Praxis	Lehrproben (Teil 1)
15:00 - 15:30	Pause	-
15:30 - 17:00	Praxis	Lehrproben (Teil 2)
17:00 - 17:30	Theorie	Auswertung der Lehrproben Feedback des Dozenten Online-Feedback der Teilnehmer Verleihung der Zertifikate