

Tag 1

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Organisatorisches zum Live-Online-Unterricht Kennenlernen, Abfrage von Erwartungen und Vorkenntnissen
90 min	Praxis	Pilatesstunde für Anfänger
15 min	Pause	-
90 min	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 • Wirbelsäulenlänge Die Pilatesprinzipien
60 min	Pause	-
75 min	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 min	Pause	-
75 min	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

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Begrüßung, Kurze Wiederholung vom Vortag
60 min	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
15 min	Pause	-
60 min	Praxis	Exemplarische Pilatesstunde für die Mittelstufe
60 min	Pause	-
90 min	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
30 min	Theorie	Aufbau einer Pilatesstunde <ul style="list-style-type: none"> • Stundenteile • Bewegungskategorien • Übungsanzahl
15 min	Pause	-
90 min	Praxis	Probelehrstunde

Tag 3

Dauer	Art	Thema
60 min	Praxis	Exemplarische Pilatesstunde für Fortgeschrittene
15 min	Pause	-
90 min	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
60 min	Pause	-
45 min	Theorie & Praxis	Übungsabfolgen Erarbeitung eigener Bewegungsabfolgen
15 min	Pause	-
120 min	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
45 min	Theorie	Besprechung des Prüfungsablaufes Rückfragen zu den Lehrproben Beantwortung von Fragen

Tag 4

Dauer	Art	Thema
90 min	Praxis	Pilatesstunde – Thema je nach Bedarf / Wunsch der Teilnehmer
15 min	Pause	-
15 min	Theorie	Pilates mit Kleingeräten
60 min	Pause	-
120 min	Praxis	Lehrproben (Teil 1)
15 min	Pause	-
105 min	Praxis	Lehrproben (Teil 2)
30 min	Theorie	Auswertung der Lehrproben Feedback des Dozenten Feedback der Teilnehmer Infos zu den Zertifikaten