

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"> <li>• Was ist Pilates?</li> <li>• Geschichte</li> <li>• Ziele der Pilatesmethode</li> <li>• Pilates heute</li> </ul> Anatomie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Powerhouse</li> <li>• Wichtige Muskeln beim Pilates</li> <li>• Die Wirbelsäule</li> <li>• Becken- und Wirbelsäulenpositionierung</li> <li>• Die Pilates Box</li> <li>• Die Pilates Atmung</li> <li>• Wirbelsäulenlänge</li> </ul> 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"> <li>• Atmen</li> <li>• Aktivierung Powerhouse</li> <li>• Kopfbewegungen</li> <li>• Arm- und Schulterbewegungen</li> <li>• Hüft- und Beinbewegungen</li> <li>• Wirbelsäulenbewegungen</li> <li>• Auf- und Abrollbewegungen</li> <li>• Seitposition</li> <li>• Bauchlage</li> <li>• Vierfüßlerstand</li> <li>• Stand</li> <li>• Dehn- und Entspannungspositionen</li> </ul>
15 min	Pause	-
75 min	Praxis	Erarbeitung der Pilates Anfängerübungen <ul style="list-style-type: none"> <li>• The Hundred</li> <li>• Roll Up</li> <li>• Roll Down</li> <li>• Rolling Like A Ball</li> <li>• Single Leg Circle</li> <li>• Single Leg Stretch</li> <li>• Double Leg Stretch</li> <li>• Spine Stretch</li> <li>• Spine Twist</li> <li>• The Saw</li> <li>• Swimming</li> </ul>

Tag 2

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Begrüßung, Kurze Wiederholung vom Vortag
60 min	Theorie	Methodik, Didaktik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition</li> <li>• Methodische Grundsätze</li> <li>• Aspekte beim Pilates</li> <li>• Feedback</li> </ul> Trainingswissenschaft <ul style="list-style-type: none"> <li>• Training</li> <li>• Belastungsnormative</li> <li>• Adäquate Belastung</li> <li>• Belastung versus. Beanspruchung</li> <li>• Belastungssteuerung</li> </ul>
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"> <li>• Single Straight Leg Stretch</li> <li>• Roll Over</li> <li>• Side Kick Front</li> <li>• Side Kick Up</li> <li>• Inner Thigh</li> <li>• Single Leg Kick</li> <li>• Double Leg Kick</li> <li>• Side Bend</li> <li>• Star</li> <li>• Heel Kicks</li> <li>• Mermaid</li> <li>• Leg Pull Front</li> <li>• Criss Cross</li> <li>• Seal</li> <li>• Push Up</li> </ul>
30 min	Theorie	Aufbau einer Pilatesstunde <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stundenteile</li> <li>• Bewegungskategorien</li> <li>• Übungsanzahl</li> </ul>
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"> <li>• Entzündungen</li> <li>• Arthrose</li> <li>• Bandscheibenläsionen</li> <li>• Wirbelgleiten</li> <li>• Skoliose</li> <li>• Osteoporose</li> <li>• Herz-Kreislauf-Erkrankungen</li> <li>• Kompressionssyndrome</li> </ul> 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"> <li>• Neck Pull</li> <li>• Open Leg Rocker</li> <li>• Teaser</li> <li>• Swan 3</li> <li>• The Rocking</li> <li>• Hip Circle</li> <li>• Control Balance</li> <li>• The Boomerang</li> <li>• Jack Knife</li> <li>• Corkscrew</li> <li>• Side Bend Twist</li> <li>• Leg Pull Back</li> </ul>
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	-
30 min	Theorie	Pilates mit Kleingeräten Präventionskurse nach §20 SGB V <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen</li><li>• Prozess der Zertifizierung</li></ul>
60 min	Pause	-
120 min	Praxis	Lehrproben (Teil 1)
15 min	Pause	-
90 min	Praxis	Lehrproben (Teil 2)
30 min	Theorie	Auswertung der Lehrproben Feedback des Dozenten Feedback der Teilnehmer Infos zu den Zertifikaten