

Pilatesausbildung im körpernah

Unsere Philosophie lautet immer aufgerichtet, flexibel, stark und glücklich durchs Leben. Nichts, aber auch gar nichts schafft da eine bessere Basis als PILATES. Pilates als Grundstein.

Ausbilderin Kirsten Jensen möchte euch ihre jahrelange Erfahrung als Pilatetrainerin mitgeben. Dabei fließen ihr physiotherapeutisches Wissen, die Dozententätigkeit und natürlich das breite sportliche Repertoire mit ein. Aufbauend auf das klassische Pilates unterrichten wir einen modernen Stil, der den "Grundgesetzen" treu bleibt.

Das Ausbildungskonzept ist so aufgebaut, dass sowohl Trainer:innen mit und ohne vorherige Unterrichtserfahrungen teilnehmen können.

Die einzelnen Module sind in sich abgeschlossen und ermöglichen entsprechend direkt danach eigene Stunden aufzubauen.

Inhalte:

Basiswissen: Geschichte, Philosophie, Prinzipien

Level 0-4: levelgerechte Übungen, aufeinander aufbauend mit Pro- und Regression, Variationen, Stundenaufbau

Anatomie:

Allgemein.: Muskelaufbau- und funktionsweise, Gelenkaufbau- und formen

Funktionell.: Muskel der oberen + unteren Extremitäten.

Prüfung:

Um abschließend an der Prüfung teilzunehmen sind alle Module zu absolvieren.

Dabei kann der Anatomieblock (3 Tage) durch einen entsprechenden Nachweis (abgeschlossenes med. Studium, abgeschlossene Berufsausbildung/ Studium der Physiotherapie, Trainer B-Lizenz oder vergleichbares) ausgespart werden.

Die Ausbildung darf mit Beginn des ersten Moduls bis hin zur Prüfung längstens 2 Jahre dauern. Außerdem sind bis zur Prüfung 30 Stunden eigenes Training und 15 Stunde Hospitation nachzuweisen.

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und schriftlichen Teil.

Ablauf:

Basiswissen	1 Tag	6,5h	149€
Level 0	2 Tage	8,5h	369€
Level 1	2 Tage	8,5h	369€
Allg. Anatomie	1 Tag	6,5h	149€
Funkt. Anatomie	2 Tage	8,5h	349€
Level 2	2 Tage	8,5h	369€
Level 3	2 Tage	8,5h	369€
Level 4	2 Tage	8,5h	369€
Prüfung	1 Tag		149€

Paketpreise:

ALLES zus. = 2379 €

Basis + L0-L4 + Anatomie = 2319 €

Basis + L0-L4 = 1899 €

Termine 2022:

Basiswissen	18.02.22	10:00 – 16:30 Uhr
Level 0	19.02. - 20.02.2022	09:00 – 17:30 Uhr
Level 1	05.03. - 06.03.2022	09:00 – 17:30 Uhr
Allg. Anatomie	08.04.2022	10:00 – 16:30 Uhr
Funkt. Anatomie	09.04. - 10-04.2022	09:00 – 17:30 Uhr
Level 2	14.05. - 15-05.2022	09:00 – 17:30 Uhr
Level 3	25.06. - 26.06.2022	09:00 – 17:30 Uhr
Level 4	03.09. - 04.09.2022	09:00 – 17:30 Uhr
Prüfung	19.11.2022	10:00 – 16:30 Uhr

Allgemeine Infos:

Aktuell 2G+

Equipment vor Ort

Pausen: ca. 45 Minuten Mittag (an Wochentagen Mo.-Fr. befindet sich ein Supermarkt gleiche gegenüber, der nächste Bäcker ist ca. 2,5km entfernt)

Tee + Wasser gibt es bei uns

Anfahrt:

Parken: