



Foto: © WavebreakMediaMicro / Fotolia.com

## Live-Online-Ausbildung - Modul 9D Ausbildung zum Pilates Trainer



**P**ilates wurde hauptsächlich durch das Mattentraining in den Fitness-Studios bei uns bekannt. Es wurde von den Übungen an den Geräten abgeleitet und ermöglicht dadurch auch ein Training zu Hause. Die meisten der über 500 verschiedenen Übungen konzentrieren sich auf das Powerhouse. Das besondere am Pilates-Training: Die wirbelsäulennahe Muskulatur wird vom Rumpfbereich nach außen hin gestärkt.

Nach einer meditativen Vorbereitungsphase werden Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden praktiziert. Während bei anderen Konzepten viele Wiederholungen im Vordergrund stehen, ist beim Pilates die exakte Ausübung wichtig.

Es gilt: Wenige Wiederholungen werden mit besonderer Aufmerksamkeit durchgeführt.

### Entstehung des Trainingskonzepts Pilates nach Joseph H. Pilates

Das Pilates-Training wurde nach seinem Entwickler Joseph Pilates benannt. Er wurde 1880 in Düsseldorf geboren und hat sich schon im Kindesalter gründlich mit fernöstlichen und europäischen Trainingsmethoden beschäftigt, da er eine schwache körperliche Konstitution hatte und dagegen etwas tun wollte. Während des Ersten Weltkrieges half er in einem englischen Internierungslager für Kriegsgefangene den verletzten Soldaten bei ihrer Rehabilitation. Er baute seine ersten Trainingsgeräte, die „Reformer-Betten“, welche damals aus Bettfedern und Seilzügen bestanden.

Nach dem Ersten Weltkrieg kam er zunächst nach Deutschland zurück, um jedoch schon 1926 nach Amerika auszuwandern und bald darauf in New York sein erstes Trainingsstudio zu eröffnen. Wegen der Effizienz seiner Methode trainierten schon bald viele Prominente Schauspieler, wie z.B. Katherine Hepburn, Lauren Bacall und Gregory Peck, sowie auch Tänzer, u.a. Martha Graham und Michail Baryschnikow, in seinem Studio.

### Inhalte

- Prinzipien der Pilatesmethode
- Konzepte und Elemente von Pilates
- Powerhouse
- Die Pilates-Atmung
- Körperhaltung
- Muskuläre Balance & Dysbalance
- Kräftigung & Balance
- Pilates Trainingsprogramm: Die klassischen Pilates-Übungen
- Pilatesübungen für verschiedene Level & Zielsetzungen
- Indikationen und Vorsichtsmaßnahmen
- Wie entwickle ich ein Pilates-Stundenprofil?
- Methodik/Didaktik beim Anleiten von Pilateskursen

### Zielgruppe

Die Ausbildung zum Pilates Trainer eignet sich für Personen, die Lust und Interesse haben in das Anleiten von Pilates einzusteigen sowie Pilates in vorhandene Kursformate zu integrieren und hierfür fundierte Grundlagen benötigen.

### Voraussetzungen

Voraussetzung für das Zertifikat „Pilates Trainer“ ist das Modul M1 Anatomie & Physiologie (bzw. Nachweis gleichwertiger Grundkenntnisse), eigene Pilates-Erfahrung und ausreichende körperliche Fitness.

#### Dauer

2+2 Tage, 43 UE / 32 Std.

#### Abschluss

Zertifikat „Pilates Trainer“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)