

Pilates

Fachfortbildung

BEAUTY / WELLNESS



Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Diese Ausbildung bereitet Sie darauf vor, selbstständig Pilates-Gruppenkurse oder Pilates-Einzelstunden anzubieten.

Pilates-Übungen tragen bei zur Verbesserung von Kondition, Bewegungskoordination, der Körperhaltung, zur Anregung des Kreislaufs und einer erhöhten Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Stütz Muskulatur gemeint ist. Sie erlernen Übungen und Abläufe, Anatomie und andere wichtige theoretische Grundlagen. Ihre Bereitschaft, diese Übungen zu erlernen und auszuführen, wird vorausgesetzt.

1. Block: Grundlagen, Geschichte; Powerhouse, Anatomie, Physiologie; Erste Übungen; Hausaufgaben

2. Block: Wiederholung, Fehleranalyse; Methodik und Didaktik; weitere Übungen, beispielhafte Anfängerstunde; Gruppenaufgabe „Übung anleiten“; Stundenbilderstellung; Verbesserung, Vermeidung von Fehlern; Alternativübungen bei Krankheitsbildern, Einschränkungen; Hausaufgabe: Welche Muskeln bei welcher Übung?

3. Block: Wiederholung; Advanced Übungen; Gruppenarbeit „Stundenbilderstellung“, Übung; Kontraindikationen, Einsatz von Hilfsmitteln

4. Block: Planung und Durchführung einer Übungsstunde; Überprüfung der Theorie schriftlich und der Praxis; Prüfungsergebnisse, Feedback, Abschluss

Das Seminar richtet sich an Physiotherapeuten/innen, körperorientiert arbeitende Therapeuten/innen, Wellnesstrainer/innen. Bei bestehenden akuten Rückenbeschwerden oder einer Schwangerschaft ist die Teilnahme nicht zu empfehlen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, ein Handtuch und eine Sportmatte

Termine:

Fr. 06.06.2025

Sa. 07.06.2025

Fr. 04.07.2025

Sa. 05.07.2025

Fr. 08.08.2025

Sa. 09.08.2025

Fr. 12.09.2025

Sa. 13.09.2025

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

1360,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Birlenbacher Hütte 4
57078 Siegen**

Tel. 0271 - 771 11 01

Seminarnummer:

SSH59060625

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

