

Pilates

Fachfortbildung

BEAUTY / WELLNESS



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

bewusste Atmung. Wichtig ist es, Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden, generell ist die Verletzungsgefahr jedoch eher gering.

Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition, Körperhaltung und Bewegungskoordination, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Inhalte:

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

2. Block: Wiederholung, Überprüfung der Hausaufgaben, Fehleranalyse; Methodik und Didaktik; Erste Übungen, Beispiel-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: Überprüfung der Theorie, Anatomie etc. in schriftlicher Form, Austeilung der Aufgaben für die praktische Erstellung einer Stunde; Überprüfung der Praxisaufgabe; Kostenabrechnung von Übungsstunden; Prüfungsergebnisse, Feedback, Abschluss

Das Seminar richtet sich vorwiegend an Interessent/innen, die Pilates in der Gruppe oder für Einzelpersonen unterrichten möchten.

Dozent/in Marianne Maier: Jahrgang 1957, verheiratet, zwei Kinder. Zunächst absolvierte sie eine Ausbildung zur Versicherungskauffrau, war im Innen- und Außendienst tätig und führte eine eigene Agentur mit Auszubildenden. Frau Maier war immer schon sehr sportbegeistert und wollte ursprünglich Sportlehrerin werden. 2007 lernte sie bei einem Pilates-Workshop die 7 Pilates-Prinzipien nach Joseph Pilates kennen und war begeistert. 2008 erfolgte die Ausbildung zur Pilates-Trainer/in und danach weitere Aus- und Fortbildungen zu Methoden zur Behandlung des Bewegungsapparates. Zurzeit leitet sie Pilates-Kurse für Senioren, Berufstätige und zur allgemeinen Fitness an. 2016 kam Marianne Maier zur Paracelsus-Schule Mannheim. Ihr Hauptinteresse liegt in der Naturmedizin, Sporttherapie und in der Arbeit als Entspannungstherapeutin und Entspannungspädagogin.

Termine:

Sa. 12.04.2025

So. 13.04.2025

Sa. 26.04.2025

So. 27.04.2025

Sa. 10.05.2025

So. 11.05.2025

Sa. 17.05.2025

So. 18.05.2025

jew. 10:00-19:00 Uhr

Preis:

1360,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Birlenbacher Hütte 4
57078 Siegen
Tel. 0271 - 771 11 01**

Seminarnummer:
SSH59120425

Anmeldemöglichkeiten:

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

