

# 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 Stützmuskulatur 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

**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. 20.09.2025**

**So. 21.09.2025**

**Sa. 27.09.2025**

**So. 28.09.2025**

**Sa. 11.10.2025**

**So. 12.10.2025**

**Sa. 18.10.2025**

**So. 19.10.2025**

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

**1360,- Euro \***

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

Seminarnummer:  
**SSH59200925**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

