



Download

Unter [www.trainer-magazine.com](http://www.trainer-magazine.com) findet ihr den Artikel zum Runterladen.

Benutzername: **trainer03**  
Passwort: **PT**

Foto: [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)

In den letzten vier Jahren ist die Nachfrage nach Pilatetraining permanent angestiegen. Im Jahre 2001 waren es 2,3 Mio. Menschen, die nach der Pilatesmethode trainiert haben, 2004 waren es 10,7 Mio. Teilnehmer. Auf diesen schnell wachsenden Trend müssen auch Fitnessstudios reagieren. Es gilt, mit qualifizierten Trainern der Nachfrage gerecht zu werden.

# Pilates

## Ausbildungen im Überblick

**P**ilatetraining ist ein Ganzkörpertraining, welches zu einer guten Konstitution und Körperhaltung beitragen soll, indem es vor allem die tief liegenden, meist schwächeren Muskelgruppen anspricht. Es beruht auf den Prinzipien

- **Kontrolle:** kontrollierte Ausführung aller Bewegungen,
- **Konzentration:** Die Aufmerksamkeit wird voll auf den Körper gerichtet,
- **Atmung:** Die bewusste Atmung soll die Kontrolle über den Körper erhöhen,

- **Zentrierung:** Damit ist die Stärkung der Körpermitte („Powerhouse“) gemeint, was sich positiv auf die Rückenmuskulatur auswirkt,
- **Präzision:** Jede Bewegung sollte so präzise, exakt wie möglich gemacht werden. Daher auch nur max. 5–10, wenn überhaupt! 2x exakt ist besser, als 10x nur halbblebig.
- **Bewegungsfluss:** Die Übungen erfolgen nicht isoliert, sondern werden in fließenden Bewegungen ausgeführt. Angesichts der Vielfalt der Übungen – Pilates entwickelte rund 500 Ein-

zelübungen – ist es leicht nachvollziehbar, dass man nur durch eine fundierte Ausbildung das notwendige Wissen erwerben kann.

Da der Begriff Pilates nicht geschützt ist, herrscht oftmals Unsicherheit darüber, welche Anforderungen man an eine entsprechende Ausbildung stellen sollte. Die Angebote sind immens, und so unterliegen viele der Versuchung, in schnellen „Zwei-Tage-Ausbildungen“ sich ein Basiswissen anzueignen, um entsprechende Kurse rasch anbieten zu können. Doch wird man mit diesen Crashkursen wohl kaum dem Pilates-Gedanken gerecht.

### Ausbildung ein Muss

Auf Initiative von Verena Geweniger (Pilates-Trainerin aus Darmstadt) gründeten die in Deutschland führenden Pilates-Ausbildungsinstitute im April 2006 den Deutschen Pilates Verband. Ihr vorrangiges Ziel ist es, die hohe Qualität einer Pilatesausbildung zu gewährleisten, die sich an den Standards der Amerikanischen Pilates Method Alliance (PMA) orientieren.

Ginge es nach Joseph Pilates, würde die Ausbildung eines Trainers zwischen zwei und drei Jahre dauern. Da dies heutzutage nicht praktikabel ist, gibt es in Amerika bereits seit den 80er Jahren die sog. Langzeitausbildung, auch „Comprehensive Training“ genannt. Diese Ausbildungsform umfasst neben den Wochenendlehrgän-

gen eine Vielzahl von Hospitations- und Praxisstunden. So wird gewährleistet, dass Trainer eine fundierte Ausbildung absolvieren und neben der Theorie auch Praxiserfahrung sammeln können.

### Grundanforderungen

Mit dem Deutschen Pilates Verband gibt es erstmalig eine Vereinbarung zwischen den führenden Pilates-schulen, die die Mindestdauer einer Pilatesausbildung, Ausbilderqualifikationen, Fortbildungspflicht und Inhalte regelt. Der Verband ist ein neutrales Organ, welches die Interessen aller Pilates-schulen vertritt, die die aufgestellten Kriterien erfüllen. Schulen, die durch den DPV anerkannt sind, erfüllen folgende Vorgaben:

- Die Inhaber und Mastertrainer verfügen über eine komplette Ausbildung, die sowohl das Matten- als auch das Gerätetraining umfasst, und haben mehrjährige Erfahrung im Pilates-Training.
- Die Ausbildungsinhalte umfassen neben den Wochenendseminaren zusätzlich Hospitationsstunden, die in Observation, Teilnahme an Praxisstunden, Unterrichten unter Aufsicht eines Ausbilders aufgeteilt sind.
- Die Ausbildungsschulen müssen das Matten- und Geräteprogramm anbieten: Die Ausbildung als Trainer für das Mattenprogramm umfasst ca. 100 Stunden, die Ausbildung als Studio-Trainer (Matten-

und Geräteprogramm) ca. 400 Stunden.

- Das Programm muss mit einem praktischen und theoretischen Test abgeschlossen werden.
- Der/die Interessent/-in muss Pilates-Praxiserfahrung haben (Schüler sein, bevor man Lehrer werden will!): Die Institute sollten einen Eingangstest durchführen oder auf eine gewisse Anzahl Einzelstunden bestehen.
- Für alle Verbandsmitglieder besteht eine 16-stündige Fortbildungspflicht pro Jahr.  
Infos: [www.pilates-verband.de](http://www.pilates-verband.de)

### Krankenkassen stellen Anforderungen

Der Deutsche Pilates Verband e.V. hat bereits weite Kreise gezogen: So empfehlen diverse Kassen (z.B. AOK, Barmer) nur Trainer, die im Verband sind, bzw. fragen beim Verband an, wenn es um die Bezuschussung von Pilateskursen geht und Unsicherheit bezüglich der Qualifikationen der Trainer vorliegen.

In der folgenden Marktübersicht haben wir einen Überblick über diverse Pilates-Ausbildungen zusammengestellt, die aber nicht alle den strengen Kriterien des Verbands entsprechen. Deswegen auch die Aufteilung in Ausbildungen der Verbandsinstitute und weitere Ausbildungen der Branche.

## Ausbildungen bei Instituten des Verbandes

Ausbildungsinstitut	Center Circle, Pilates Studio® 80331 München Tel.: 089/656 731 <a href="http://www.pilates-muenchen.de">www.pilates-muenchen.de</a>		Dynamic Arts 79102 Freiburg Tel.: 0761/204 720 5 <a href="http://www.dynamicartsfreiburg.com">www.dynamicartsfreiburg.com</a>	
Ausbildung	Intensivkurs f. Boden & Kleingeräte	profess. Pilates-Lehrer-Vollausbildung (Boden, & Geräte, Prävention & Reha)	Comprehensive Teacher Training Course (CTTC)	Mat Teacher Training Course (MTTC)
Dauer	3-5 Monate	ca. 10 Monate bis 2 Jahre	572 Stunden (Workshops & Eigenarbeit)	150 Stunden (Workshops & Eigenarbeit)
Zugangsvoraussetzung	Pilates-Erfahrung, Anatomie-Kenntnisse, Einzel-Audition als Aufnahmeprüfung	Teiln. am Intensivkurs od. vglw. Vorausbildung, dann Einzel-Audition	Pilates Basiswissen (Matte), körperl. Gesundheit und Fitness	Pilates Basiswissen (Matte), körperl. Gesundheit und Fitness
Ausbildungsort	München	München	Freiburg	Freiburg
Prüfung	ja, Theorie und Praxis	ja, Theorie und Praxis	ja, Theorie und Praxis (Zwischenprfg.)	ja, Theorie und Praxis
Inhalte (auszugsw.)	Pilates-Grundprinzipien, Pre-Pilates-Übg. Anatomie, Didaktik, Einblicke in die Spiraldynamik und Ideokinese	professionelle Ausbildung durch Master m. medizin. Grundlagen, volles Pilates-Repertoire am Boden, alle Geräte <sup>CE1</sup>	kompl. Repertoire (Anfänger bis Master) auf Matte und an allen Studiogeräten, verschd. Module (1 bis 12) <sup>DP1</sup>	Modul 1 bis 6 und Modul 12, Unterrichtsmaterial auf englisch, Kurs auf deutsch
Kursleiter	Christin Kuhnert und Gabriele Schartel	Christin Kuhnert und Team	Miriam Friedrich, Mitarbeiter aus Costa Mesa	Miriam Friedrich, Mitarbeiter aus Costa Mesa


<sup>CE1</sup> praxisnahe Ausbildung m. verschiedensten Hilfsmitteln und Marketing, Gerätekunde, Psychologie, Pädagogik, Workshopassistentz  
<sup>DP1</sup> Modul 1: Grundkenntnisse, Modul 2+3: Anatomie, Modul 4: Körperhaltung, Modul 5: Rumpf, Modul 6: Übungsaufbau, Modul 7: Balance, Modul 8: untere Körperhälfte, Modul 9: Schulter, Modul 10: Trainingsprogramm, Modul 11: Schwangerschaft, Modul 12: spezif. Zielgruppen

<b>Ausbildungsinstitut</b>	Peak Pilates A-1010 Wien Tel.: siehe Homepage www.peakpilates.de		Pilatesbody 80469 München Tel.: 089/749 759 52 www.pilatesbody.de	
Ausbildung	Einführung Peak Pilates	Matte Basic Matte Intermediate <sup>PEA2</sup>	Peak PilatesSystem -Kurse (PPS) Level 1 bis 3 (Geräte und Matte)	STOTT PILATES® Ausbildungen
Dauer	2 Tage	jeweils 2 Tage	je nach Level	je nach Ausbildung
Zugangsvoraussetzung	keine	Pilates Grundkenntnisse	für PPS Level 1: Einführungskurs	3 Jahre Unterrichtserfahrung in Fitness, Gesundheit od. Tanz, 30 Std. Matte
Ausbildungsort	Berlin, Erlangen, Wien <sup>PEA1</sup>	Berlin, Erlangen, Wien <sup>PEA1</sup>	Berlin, Erlangen, Wien <sup>PEA1</sup>	München, 70 weitere Standorte weltweit
Prüfung	nein	Basic: nein, Intermediate: ja	ja	
Inhalte (auszugsw.)	siehe Homepage	siehe Homepage	ges. Spektrum der Pilates Methode auf Matte und an Geräten <sup>PEA3</sup>	ja, Theorie und Praxis je nach Ausbildung
Kursleiter	internat. Peak Pilates Ausbildungsleiter	internat. Peak Pilates Ausbildungsleiter	internat. Peak Pilates Ausbildungsleiter	Michaela Bimbi-Dresp, Amy se Schweinitz

<sup>PEA1</sup> Pilates Zentrum Berlin: www.classicalpilates.de, Pilates Erlangen: www.pilates-erlangen.de, Pilates&Dance: www.pilatesanddance.com

<sup>PEA2</sup> zusätzlich: Matte Advanced, Intensiv und Instruktor

<sup>PEA3</sup> sind alle 3 PPS-Kurse erfolgreich abgeschlossen, dann Erhalt der „Peak PilatesSystem Professional Certification“

<b>Ausbildungsinstitut</b>	Pilates Bodymotion 51467 Bergisch Gladbach Tel.: 0172/800 49 29 www.pilates-bodymotion.de			
Ausbildung	Pilates Matwork-Serie Pilates Bodymotion Trainer f. Matwork	Pilates Studiogeräte-Serie Pilates Bodymotion Reha-Trainer	Pilates Allegro-Serie Pilates Bodymotion Trainer f. Allegro	Aufbau Kurse <sup>PL</sup>
Dauer	14,5 Tage (an 7 Wochenenden)	14,5 Tage (an 7 Wochenenden)	14,5 Tage (an 7 Wochenenden)	Eigenständige Workshops
Zugangsvoraussetzung	körperl. Fitness, Teilnahme an Pilates Mattentraining	Bodymotion Basic Kurs 01, Trainingsstd. an Pilates-Geräten	Bodymotion Basic Kurs 01, Trainingsstd. bei einem Allegro Trainer	Bodymotion Basic Kurs 01
Ausbildungsort	Frankfurt a.M., Freiburg, Hamburg, Heidelberg, Hilden, Köln, Leverkusen	Düsseldorf, Freiburg, Köln	Düsseldorf, Hamburg, Heidelberg, Köln und München	Frankfurt a.M., Freiburg, Hamburg, Heidelberg, Hilden, Köln, Leverkusen
Prüfung	ja, Theorie und Praxis	ja, Theorie und Praxis	ja, Theorie und Praxis	nein
Inhalte (auszugsw.)	Prinzipien u. Philosophie, Übungen m. Modifikationen, Didaktik, Methodik, Anatomie, Group- u. Personal Training	Prinzipien u. Philosophie, Übungen m. Modifikationen, Didaktik, Methodik, Anatomie, Group- u. Personal Training	Prinzipien u. Philosophie, Übungen m. Modifikationen, Didaktik, Methodik, Anatomie, Group- u. Personal Training	siehe <sup>PL</sup>
Kursleiter	siehe Homepage: u.a. Ute Weiler, Britta Brechtfeld, Melanie Kranz, Anneke Kux	Britta Brechtfeld, Martina Heul, Till Brdiczka, Iris Venherm	Britta Brechtfeld, Christian Lutz	u.a. Gabriela Morgalla, Mariam Younossi, Timur Misirlioglu, Julia Staar

<sup>PL</sup> Pilates Best Age (Methodik, Didaktik, Modifikationen f. diese Altersgruppe), Small Props (Pilates Rolle, Band, Circle, Bälle, Toning Balls, Balance Kissen, Theraband), Basic Anatomy (Anatomie & Physiologie Grundlagen), Practice Day (instruieren und korrigieren, ein Unterrichtstag m. Feedback)

<b>Ausbildungsinstitut</b>	Pilates New York 70188 Stuttgart Tel.: 0711/284 826 2 www.pilates-newyork.de		Power Pilates 22085 Hamburg Tel.: 040/525 701 70 www.powerpilates.de	
Ausbildung	Original Pilates Instructor (zertifiziert)		Matwork, verschd. Studioausbildungen, Fortbildungen und Workshops	
Dauer	70 Einzelstd., 600 Assistenzstd.		je nach Modul <sup>POW</sup>	
Zugangsvoraussetzung	Gesundheit, sportl. Begabung, ausreichende Anatomiekenntnisse		mind. Trainer B-Lizenz, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler u.ä.	
Ausbildungsort	Stuttgart (im Einzelfall nach Vereinbarung)		Berlin, Frankfurt, Hamburg, München, Stuttgart, Wuppertal	
Prüfung	ja, Theorie und Praxis		ja	
Inhalte (auszugsw.)	Übungen auf der Matte, Magic Circle, Geräte (Reformer, Cadillac, Berrel, Chair, Spine Corrector, Pedit Pull)		klass. Pilates Repertoire (Basic und Advanced, orthopäd. Grundlagen, Anatomie, Pilates und Reha	
Kursleiter	Davorka Kulenovic		Power Pilates Ausbilder m. abgeschl. Studioausbildung und Erfahrung	

<sup>POW</sup> Matwork: 4 Module zzgl. 30 Hospitationsstunden und Prüfung, Studio-Langzeitausbildung: 4 Module zzgl. 600 Hospitationsstunden und Prüfungen (insges. 9 Monate), System-Studioausbildung: 4 Wochenenden inkl. Prüfung, 12-Day Intensiv-Studioausbildung: 12 Tage, Fortbildungen/Workshops: 1-2 Tage

## Ausbildungen bei weiteren Instituten der Fitnessbranche

<b>Ausbildungsinstitut</b>	AeroNET Europe 81377 München Tel.: 089/710 193 94 www.aero-net.net		BodyMindSpirit CH-8055 Zürich Tel.: 0041/44/241 917 7 www.body-mind-spirit.de		BSA-Akademie 66123 Saarbrücken Tel.: 06 81/685 50 www.bsa-akademie.de	
Ausbildung	AeroNET Pilates Master (Matwork)	verschiedene Module, (Details a. Anfrage)	PILATES-matwork Trainer	PILATES-plus Trainer		
Dauer	8 Ausbildungstage	je nach Modul 1-3 Tage	2 Tage Präsenzphase	2 Tage Präsenzphase		
Zugangsvoraussetzung	AeroNET Aerobic B- oder Fitness B- Lizenz bzw. vergleichbare Ausbildung	Ausbildung in Einzelbetr. od. Gruppen- Unterricht	BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer B-Lizenz“ od. vglb. Vorbildung	BSA-Fortbildung „Pilatesmatwork Trainer“ od. vglb. Vorbildung		
Ausbildungsort	bundesweit, Österreich, Gran Canaria	München, Frankfurt, Zürich	bundesweit, Mallorca	bundesweit, Mallorca		
Prüfung	ja, Theorie und Praxis <sup>AE8</sup>	ja; Theorie und Praxis	keine	keine		
Inhalte (auszugsw.)	Körperhaltung, Bewegungstechnik, Me- thodik, Didaktik, Präsentation	aktuelle Daten und Inhalte auf der Homepage ersichtlich	Grundlagen und Pilates-Prinzipien, Haltungsschulung, Basisübungen, Me- thodik, Didaktik	Pilates mit Thera-Band® und Fitball, Pilates im Rückentraining, Methodik, Didaktik		
Kursleiter	Dagmar Mathis, Anne-Katrin Zimmermann, u.a.	Lucia Schmidt, Daniaia Mayer	je nach Lehrgangszentrum	je nach Lehrgangszentrum		

<sup>AE8</sup> 1 Prüfungsvorbereitungstag, 1 Prüfungstag, 10 Hospitationen, 30 Unterrichtsnachweise



<b>Ausbildungsinstitut</b>	<b>BSA-Akademie</b> 66123 Saarbrücken Tel.: 06 81/685 50 www.bsa-akademie.de		<b>DFAV e.V.</b> 53119 Bonn Tel.: 0228/725 301 6 www.dfav.de		<b>Euro Education</b> 85354 Freising Tel.: 08161/496 941 www.euro-education.de		<b>IFAA</b> 68723 Schwetzingen Tel.: 06202/275 10 www.ifaa.de	
<b>Ausbildung</b>	Total Pilatesweek		S-Lizenz Pilates Trainer		Pilates Matwork Education Pilates Machines Education <sup>EUR1</sup>		Pilates Mattentraining 1 und 2 Pilates Mattentraining 3 <sup>IFA</sup>	
<b>Dauer</b>	4 Tage Präsenzphase (Mai od. Sept.)		3 Wochenenden à 2 Tage		6 Tage bzw. 5 Tage		2 bzw. 3 Tage plus Prüfungstag	
<b>Zugangsvoraussetzung</b>	BSA-Basisqualifikation „Gruppen-/Fitnesstrainer-B-Lizenz, vglb. Vorbildung		DFAV-Grundlagenseminar CORE od. Nachweis entspr. Grundkenntnisse		Grundausbildung B- oder S-Lizenz		Aerobic Basic-Wochenende, Anatomie-Kenntnisse	
<b>Ausbildungsort</b>	Mallorca		bundesweit, z.Z. Nürnberg, Darmstadt, Berlin, Dortmund, München		München und Basel Augsburg		Berlin, Köln, Mannheim, München	
<b>Prüfung</b>	keine		ja, Theorie, Praxis und Hausarbeit		ja, Theorie und Praxis		ja	
<b>Inhalte (auszugsw.)</b>	Kompaktlehrgang kombiniert die BSA-Fortbildungen Pilatesmatwork und Pilates-plus Trainer		klass. Matwork-Übungen, Referate und Vorträge, Anatomie, spez. Übungen, Anatomie, Didaktik, Methodik u.v.m.		Pilates Grundlagen u. Prinzipien, Körperhaltung, „Pilates Sprache“ (Cueings), „Fundamentals“, klass. Mattenüb. <sup>EUR2</sup>		Mattentraining 1: Basiskenntnisse Mattentraining 2 u.a. genaue Techniken, Anatomie, Stundenkonzepte	
<b>Kursleiter</b>	abhängig vom Datum der Lehrgangsreise		Dunja Meyer, Carrie Ekins, Annette Dressler		AnaCris Pinheiro (München, Augsburg), Mary Potiguara u. Fabio Block (Basel)		Christiane Reiter, Yvonne Haugg, Sebastian Piatek, Manuel Kramer	

<sup>EUR1</sup> Ausbildung am Cadillac, Barrel und Chair, klass. Geräteübungen, Aufbau eines Pilates-Machine-Trainings

<sup>EUR2</sup> Entspannungspositionen, Stundenaufbau, Kursgestaltung u.v.m.

<sup>IFA</sup> Voraussetzung Matte 1+2, nicht in München, keine Prüfung, Inhalte: Arbeiten m. Hilfsmitteln Rolle und Circle

<b>Ausbildungsinstitut</b>	<b>IFAA</b> 68723 Schwetzingen Tel.: 06202/275 10 www.ifaa.de		<b>INLINE Akademie</b> 97422 Schweinfurt Tel.: 09721/186 679 www.inlineakademie.de		<b>IST – Studieninstitut GmbH</b> 40227 Düsseldorf Tel.: 0211/866 68 0 www.ist.de		<b>More to move on</b> 81925 München Tel.: 089/939 407 94 www.moretomoveon.de	
<b>Ausbildung</b>	Pilates Allegro		Pilates-Workout-Diplom		Pilates A-Lizenz (IST)		Pilates Trainer Diplom	
<b>Dauer</b>	4 – 6 Tage		7 Tage		3 Monate		4 Tage plus 1 Prüfungstag	
<b>Zugangsvoraussetzung</b>	Pilates Mattentraining 1 und 2		Trainingserfahrung		Sport- od. Gymnastiklehrer, Fitnesstraining B-Lizenz od. gleichw. Abschlüsse		Interesse und aktive Teilnahme	
<b>Ausbildungsort</b>	bundesweit		Dorsten, Enbeck, Gaildorf, Weida, Wennigsen, Wolfsburg		Düsseldorf		München	
<b>Prüfung</b>	nein		ja, Theorie und Praxis		ja, Theorie und Praxis		ja, Theorie und Praxis	
<b>Inhalte (auszugsw.)</b>	wird als Inhouse-Schulung individuell angeboten		Fachkompetenz, Methodik, Didaktik, Umsetzung im Group-Fitness-Segment Umgang mit Circle und Roller		Methodik u. Didaktik, Pilates-Matwork u. Prinzipien, Bewegungstechniken, Stundenaufbau, Sicherheitsaspekte u.a.		Grundlagen, Basisübungen ohne und mit Hilfsmitteln (z.B. Theraband, Gymnastikball), Anatomie und Technik	
<b>Kursleiter</b>	Christiane Reiter, Yvonne Haugg, Julia Przybilka		Susanna Heuchert und Claudia Müller-Braun		k.A.		Tanja Krodell, Eri Trostl	

<b>Ausbildungsinstitut</b>	<b>More to move on</b> 81925 München Tel.: 089/939 407 94 www.moretomoveon.de		<b>People in Motion</b> 41564 Kaarst Tel.: 02131/125 888 8 www.people-in-motion.info					
<b>Ausbildung</b>	Pilates Master Diplom		Pilates Didaktik		Matwork-Diplom <sup>FE01</sup>		Equipment-Diplom <sup>FE01</sup> Reformer 1 und 2 (Studiogeräte)	
<b>Dauer</b>	2 Tage plus 1 Prüfungstag		1 Tag		6 bis 24 Monate		6 bis 24 Monate	
<b>Zugangsvoraussetzung</b>	Pilates TRAINER Diplom und 6 Monate Unterrichtserfahrung		Pilates 1-3		empf. Teiln. an mind. 30 Pilatesstunden, Quereinstieg möglich		Matwork 2 od. entspr. Qualifikation, Quereinstieg möglich	
<b>Ausbildungsort</b>	München		München		Düsseldorf und Zürich, ab 2008 bundesweit		bundesweit	
<b>Prüfung</b>	ja, Theorie und Praxis		nein		ja, Theorie und Praxis		ja, Theorie und Praxis	
<b>Inhalte (auszugsw.)</b>	Vertiefung d. Anatomie-Kenntnisse, Übungsmodifikation, Einsatz von Pilates Ring und Rolle, Didaktik u.v.m.		Seminar für Quereinsteiger mit wenig Unterrichtspraxis, Umgang mit Krankheitsbildern, Praxis und Korrektur		umfangr. Ausbildungsmanual nebst Lern-DVD, detaillierte Inhalte siehe Homepage www.pilates-institute.org <sup>FE02</sup>		umfangr. Ausbildungsmanual nebst Lern-DVD, detaillierte Inhalte siehe Homepage www.pilates-institute.org	
<b>Kursleiter</b>	Tanja Krodell		Tanja Krodell		u.a. Michael King, Malcom Muirhead, Jutta Schuhn und Petra Kluike u.a.		Michael King, Malcom Muirhead, Jutta Schuhn und Petra Kluike	

<sup>FE01</sup> weltweit erste Diplomierung durch die Oxford Cambrige Universität, IDEA und REPs zertifiziert

<sup>FE02</sup> enge Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und entsprechenden Einrichtungen, siehe www.orthomed-reha.de und www.pilates-zentrum-dortmund.de

<b>Ausbildungsinstitut</b>	<b>STAR Academy</b> 65510 Idstein Tel.: 06126/953 795 www.seelenzauber.net		<b>Royal Events</b> 81249 München Tel.: 089/893 570 04 www.r-events.de					
<b>Ausbildung</b>	Pilates Basic 1		Pilates Basic 2		Pilates Trainer Basic Diplom (B-Lizenz)		Trainer Advanced Diplom (A-Lizenz)	
<b>Dauer</b>	2 Tage		3 Tage		3 Tage		2 Tage	
<b>Zugangsvoraussetzung</b>	gute Körperwahrnehmung, Grundkenntnisse der Anatomie		Pilates Basic 1		keine Vorkenntnisse erforderlich		Pilates Grundkenntnisse	
<b>Ausbildungsort</b>	Rhein/Main, Hamburg, München, Stuttgart		Rhein/Main, Hamburg, München, Stuttgart		München und Stuttgart		München und Stuttgart	
<b>Prüfung</b>	nein		ja		ja, Theorie und Praxis		ja, Theorie und Praxis	
<b>Inhalte (auszugsw.)</b>	Pilates Prinzipien, gezielte Übungen, Verbindung von Körper und Geist, Atmung, Athletik, Ausdauer u.v.m.		Vertiefung der Pilates Prinzipien, Übungsvariationen, Körperwahrnehmungs- und -bewußtseinsübungen		Ganzkörpertraining auf Matte, mit Ball od. mit spez. Equipment, Anatomie usw. kompl. Manual in deutsch od. englisch			
<b>Kursleiter</b>	Barbara Fatic, Nina Otto, Nicole Barth, Patricia Nitsche		Barbara Fatic, Nina Otto, Nicole Barth, Patricia Nitsche		Darin Dieterich		Darin Dieterich	