

Internationale Ausbildung zum Pilates Mattentrainer 2022 / 2023

Modul 1: Grundlagen

- Historischer Überblick
- Die Zehn Prinzipien
- Das Becken
- Atmung
- Beschreibung, Analyse und Vermittlung der Übungen
- Prinzipien der Pilates-Methode und BASI®
- Sicherheit

Modul 2: Anatomieüberblick Teil 1

- Anatomische Terminologie
- Gelenke
- Der Schwerpunkt
- Die Praxis des Cueing mit Bildsprache und Imprinting

Modul 3: Anatomieüberblick Teil 2

- Anatomie Bewegungsanalyse
- Skelett-System
- Muskel-System
- Muskeln
- Das BASI® Format
- Das BASI Block System®
- Das Matten-Block System

Modul 4: Haltungsanalyse

- Prinzipien der Ausrichtung, Körperhaltung und Haltungsbeurteilung
- Häufige Haltungsfehler
- Beurteilungsmethode
- Roll Down als Beurteilungsmittel

Modul 5: Die Kraft der Körpermitte Rücken & Bauchmuskeln

- Kraft der Körpermitte (engl. Core Strength)
- Kontraindikationen
- Mit Körperregionen verbundene Probleme
- Leitlinien für einen erfolgreichen Unterricht
- Lehrer sein

Modul 6: Übungsadaption

- Übungsadaption
- Steigerung
- Die Erstellung eines vollständigen und umfassenden Programms
- Prinzipien eines vollständigen und umfassenden Programms