

## 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