



### ★★★★ Aufbauqualifikation

#### Ziel

Der Lehrgang „Kursleiter/in Pilates“ qualifiziert die Teilnehmer zur eigenständigen Planung und Durchführung von Pilates-Kursen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, je nach Zielstellung der Kurse und unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Leistungslevels der Teilnehmer, geeignete Übungen auszuwählen und zu variieren. Kleingeräte wie das Übungsband, den Pilates Ball oder den Fitball können sie im Pilates-Training sicher einsetzen. Die Lehrgangsteilnehmer können Übungen selbst technisch korrekt demonstrieren, präzise anleiten und ihre Kursteilnehmer bei Bedarf in deren Bewegungsausführung korrigieren.

#### Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation  
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

#### Zielgruppe/Vorbildung

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die als Trainer in den Bereich der Pilates-Trainingsmethode einsteigen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“, oder „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

#### Empfohlene Weiterbildung

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

Lehrer/in für Gruppentraining

#### Beschreibung

Joseph Pilates hat um 1920 die spezielle Trainingsmethode „The Art of Contrology“ entwickelt, die eine Verbesserung der Kontrolle und Stabilisation der Körpermitte bewirkt. Das ursprüngliche Mattenprogramm nach Pilates beinhaltet 34 Übungen, die im Lehrgang „Kursleiter/in Pilates“ nach speziellen Trainingsprinzipien und unter Anwendung der pilates-typischen Atemtechnik ausgeführt werden. Durch die langsamen und kontrollierten Bewegungen mit und ohne Kleingeräte werden die Flexibilität, die Muskelkraft und die Muskelausdauer verbessert und die Trainierenden lernen, sich auf ihren Körper zu konzentrieren. Im Lehrgang „Kursleiter/in Pilates“ werden die Grundlagen und Prinzipien der Pilates-Technik vermittelt. Die Übungen werden praktisch durchgeführt, didaktisch/methodisch besprochen und mit Kleingeräten wie dem Übungsband, Pilates Ball und Fitball zielgruppenspezifisch variiert. Die Lehrgangsteilnehmer lernen, sowohl eine Pilates-Stunde optimal aufzubauen als auch die Kursteilnehmer professionell anzuleiten und effektiv zu korrigieren.

#### Hinweis

Inklusive dem von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierten BSA-Gesundheitsprogramm nach § 20 SGB V „Mehr Kraft mit Pilates“ und Einweisung in das Programm. Informationen zum Zertifikat „Kursleiter/in Pilates Prävention“ für die Umsetzung von Präventionskursen nach § 20 SGB V erhalten Interessierte unter: [bsa-akademie.de/pilates](http://bsa-akademie.de/pilates)

#### Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter [bsa-akademie.de](http://bsa-akademie.de).)

1. Grundlagen der Pilates-Methode
  - Ziele der Pilates-Methode
  - Spezielle Trainingsprinzipien
2. Haltungsschulung nach Pilates und vorbereitende Übungen
  - Haltungsanalyse
  - Rumpfstabilisation durch Zentrierung („Powerhouse“)
  - Mobilisation und Lockerung
3. Pilates-Basisübungen („Serie I“)
  - Übungsunterweisung
  - Methodischer Aufbau der Übungen
  - Masterclasses (Einsteiger, Mittelstufe und Fortgeschrittene)
4. Pilates mit den Kleingeräten
  - Übungsband, Pilates Ball und Fitball
  - Übungsbeispiele
  - Masterclasses
5. Pilates im Rückentraining
  - Ausgewählte Übungen
  - Stundenbilder
6. Pilates für Fortgeschrittene („Serie II“)
  - Ausgewählte Übungen
  - Masterclass
7. Didaktik/Methodik im Pilates-Training
  - Stundenkonzeption
  - Spezifische Übungsanleitung
  - Visualisierung
  - Bewegungstechnik und -korrektur
  - Lehrproben

#### Abschluss

Kursleiter/in Pilates

#### Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 7197609

#### Dauer

6 Monate mit 4 Tagen Präsenzphase



#### Gebühr

- 898,00 EUR in 1 Rate
- oder monatlich 164,00 EUR in 6 Raten; gesamt: 984,00 EUR

**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 140)**

**Förderung möglich (Seite 140)**

#### Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



#### Prüfung

##### Zulassung

- Teilnahme an der Präsenzphase
- Hospitationsnachweis über 15 Stunden Pilates-Mattentraining (Nachweisvorlage wird zur Verfügung gestellt)

##### Art

Lehrprobe