



Sie erstellen abwechslungsreiche Pilates-Kurse auf der Matte für unterschiedliche Leistungslevels und können hierbei verschiedene Kleingeräte einsetzen. Sie unterrichten diese Kurse mit vorbildlicher Technik und leiten die Kursteilnehmer professionell in den Übungen an.

### ☆☆☆ Aufbauqualifikation

#### Lehrgangsziel

Der Lehrgang „Kursleiter/in Pilates“ qualifiziert die Teilnehmer zur eigenständigen Planung und Durchführung von Pilates-Kursen. Durch die Vermittlung theoretischer und praktischer Kenntnisse zur Pilates-Trainingsmethode und zu den speziellen Mattenübungen sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, je nach Zielstellung der Kurse und Kunden sowie unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Leistungslevels, geeignete Übungen auszuwählen, zu variieren, u. a. mit den Kleingeräten Thera-Band®, Redondo®-Ball und Fitball, anzuleiten und die Teilnehmer bei Bedarf in der Bewegungsausführung zu korrigieren.

#### Berufliche Qualifikationsstufe

Stufe 3; 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 „Fittestrainer/In-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

#### Beschreibung

Der Deutsche 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, methodisch/didaktisch besprochen und mit Kleingeräten wie dem Thera-Band®, Redondo®-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

Informationen zum Zertifikat „Kursleiter/in Pilates Prävention“ für die Umsetzung von Präventionskursen nach § 20 SGB V erhalten Interessenten unter:  
[bsa-akademie.de/pilates](http://bsa-akademie.de/pilates)

#### Empfohlene Weiterbildung

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

Lehrer/in für Gruppentraining

#### Lehrgangsinhalte

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

1. Grundlagen der Pilates-Technik
  - Geschichtliche Entwicklung
  - Trainingsziele
  - Vorteile der Pilates-Methode
  - Spezielle Pilates-Trainingsprinzipien
2. Haltungsschulung nach Pilates
  - Ideale Haltung
  - Haltungsbesonderheiten
  - Fehleranalyse
  - Rumpfstabilisation durch Zentrierung („power house“)
3. Pilates-Basisübungen („Serie I“)
  - Übungsunterweisung
  - Methodischer Aufbau der Übungen
  - Masterclasses (Einsteiger, Mittelstufe und Fortgeschrittene)
4. Pilates mit dem Thera-Band®, Redondo®-Ball und Fitball
  - Übungsbeispiele
  - Masterclass
5. Pilates im Rückentraining
  - Ausgewählte Übungen
  - Stundenbilder
6. Pilates für Fortgeschrittene („Serie II“)
  - Ausgewählte Übungen
  - Masterclass
7. Didaktik/Methodik im Pilates-Training
  - Stundenaufbau
  - 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 bei 6 Raten; gesamt: 984,00 EUR

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

**Förderung möglich (Seite 140)**

#### Termine

- QR-Code scannen
- Terminheft oder online:  
[bsa-akademie.de/termine](http://bsa-akademie.de/termine)



#### Prüfung

##### Zulassung

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

#### Art

Lehrprobe