

KURSLEITER/IN PILATES

ZIEL

Der Lehrgang 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.

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

HINWEIS

Inklusive dem BSA-Gesundheitsprogramm nach §20 SGB V „Mehr Kraft mit Pilates (BSA)“. Bei Vorliegen der Anbieterqualifikation ist die Umsetzung von Pilates-Präventionskursen nach §20 SGB V mit dem zusätzlichen Erwerb des Zertifikats „Kursleiter/in Pilates Prävention“ möglich. Weitere Infos unter bsa-akademie.de/pilates

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Lehrer/in für Gruppentraining
- Kursleiter/in Fit durch die Schwangerschaft



★★★★
Aufbauqualifikation

vor Ort

digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Grundlagen der Pilates-Methode
 - Ziele der Pilates-Methode
 - Spezielle Trainingsprinzipien
2. Haltungsschulung 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 Übungsband, Pilates Ball und Fitball
5. Pilates im Rückentraining
6. Pilates für Fortgeschrittene („Serie II“)
 - Ausgewählte Übungen
 - Masterclass
7. Didaktik/Methodik im Pilates-Training
 - Stundenkonzeption
 - Spezifische Übungsanleitung
 - Visualisierung
 - Bewegungstechnik und -korrektur
 - Lehrproben

DAUER
6 Monate mit
4 Tagen Präsenzphase

ANERKENNUNG
Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 7197609



PRÜFUNG
Zulassung

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

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 142)
Förderung möglich (Seite 142)

START
Jederzeit möglich

Art
vor Ort: Lehrprobe
digital: Lehrprobe als Video

INFOS/ANMELDUNG
QR-Code scannen

