

Lieber Pilates Fan,

gerade wegen der vergangenen Corona Einschränkungen bieten wir im Jahr 2022 eine Ausbildung **Matte Basic** an. Denn Ausbildung und Weiterbildung ist wichtig, für uns selbst, um neue Impulse zu bekommen, aber auch für unsere Kunden.

Ich bin Inhaber eines Pilates-Studios in Nürnberg und bilde seit Jahren nach klassischen Methoden von Peak Pilates® Trainer aus. Peak Pilates® bietet im Mattenbereich die Ausbildung in drei Stufen an (Basic – Mittelstufe – Fortgeschritten). Dabei ist mir besonders in der Basic Ausbildung der persönliche Kontakt zu den Studenten wichtig, da diese Ausbildung das Fundament für alles weiterbildet.

Wann geht es los?

Freitag 29.04.2022 09:00 – 16:30 Uhr – Theorie Matte Basic virtuell Zoom (7h) 30 min Pause (Theoretische Prüfung online). *Der Termin ist bereits abgelaufen oder zu kurzfristig dann melde dich bitte.*

Freitag 13. Mai 2022 09:00 – 18:00 (8h) / 1h Pause vor Ort im Studio

Samstag 14. Mai 09:00 – 18:00 Uhr (8h) / 1h Pause vor Ort im Studio

Sonntag 15. Mai 09:00 – 18:00 Uhr (inkl. praktischer Prüfung) (8h) 1h (Pause) vor Ort im Studio

Was erwartet dich, was lernst du?

- Pilates als Konzept verstehen, was ist das Powerhouse, wie kannst du dieses an deine Kunden vermitteln
- Erlernen des Unterrichts und Ausführens der Basic Matten Übungen
- Einsatz von einfachen Bildern und gezielte Ansagen für einen sicheren Unterricht
- Innerhalb der Ausbildung finden ausgewählte Workshops und Übungen statt Zum Beispiel, Stimm-Übungen für den Pilates Fluss oder Singsang-Übungen für den Rhythmus, ...
- Wie gelingt es dir den Kunden von den einfachen Übungen zu den Basic Übungen zu führen, um später Mittelstufe Übungen einführen zu können,
- Detaillierte Erklärung Anpassung der Übungen für Körperliche Herausforderungen
- Peak Pilates® Prinzipien kennenlernen und was bedeutet es die Pilates Prinzipien in den Unterricht einzubauen. Pilates Konzentration – Zentrierung – Kontrolle – Flow (fließende Bewegung) – Präzision – Atmung.
- Wie steigere ich die Leistung meines Kunden (Progression) und herhalte bzw. fördere den Spaß am Training

- Anatomie, Fundamentales, Unterrichtsformat, Unterrichtsmethodik, Definition klassisches Pilates und die damit verbundenen Herausforderungen und Vorteile

Die **Theorie Prüfung** findet online statt im Zeitraum vom 21.März. 2022 – 27.März 2022 frei wählbar. Test ist in Deutsch, Multiple Choice Fragen, Ergebnis steht sofort fest. Test kann bis zu dreimal wiederholt werden.

Log Hours, bis 3 Monate nach Prüfung müssen die sogenannten Log Hours (Nachweisstunden) gesendet werden, dies sind für Matte Basic 10h Hospitieren, 10 Training, 10 Unterrichten. Danach wird das Zertifikat ausgestellt. (Diese Zeitschiene kann aufgrund von Corona angepasst werden)

Im **Online Portal Peak Pilates** ® findest du jede Übung die prüfungsrelevant ist, im Detail erklärt (EN). Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, dass du mir bereits vor den Präsenztagen, Videos sendest, in denen du mir die Ausführungen deiner Übungen zeigst. Du bekommst zeitnah Feedback dazu. somit bist du auf die Praktische Prüfung optimal vorbereitet.

Die **Unterlagen** von Peak Pilates ® (Manuel) strukturiert aufgebaut und beinhaltet viele Details und Hinweise, die noch nach Jahren hilfreich sind und dich dein ganzes Trainerleben begleiten.

Bitte Matten Basic Manual inkl. Ordner bei Andre Struik, International Programs Manager EMEA bestellen, AStruik@maddogg.com.

Preis für die Ausbildung: 850,00 € inkl. MwSt. exl. Unterlagen, inkl. online und online Zugang zu Videos die die Übungen erklären. Teilnehmeranzahl auf 6TL beschränkt.

Kontakt: Anja Vierle-Eberhardt, anjavierle@yahoo.de