

Lieber Pilates Fan,

gerade wegen der vergangenen Corona Einschränkungen bieten wir im Jahr 2022 eine Ausbildung **Matte Mittelstufe** 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 30. Sep 2022 09:00 – 18:30 (8,5h) / 1h Pause vor Ort im Studio

Samstag 01. Oktober 2022 09:00 – 18:00 Uhr (7,5h) / 1h Pause vor Ort im Studio (inkl. praktischer Prüfungen)

Was erwartet dich, was lernst du?

- Wiederholung Pilates Konzept, Wiederholung Peak Pilates ® Prinzipien, Pilates Prinzipien – auf Level Mittelstufe
- Powerhouse Ansagen auf Mittelstufe Level verstehen und anwenden
- Einsatz von Bildern und Ansagen auf Level Mittelstufe
- Diverse Workshops
- Kennen lernen, üben, unterrichten der neuen Mittelstufe Übungen (Serie)
- Progression in der Mittelstufe
- Steigerung der eigenen Qualität des Unterrichts mittels Feedbacks und Workshops/Übungen
- Berührungstechnik und grobe bis mittlere Ausführungsfehler erkennen
- Anatomie

Die **Theorie Prüfung** findet online statt im Zeitraum vom 15.Mai. 2022 – 22.Mai 2022 frei wählbar. Test ist in Deutsch, Multiple Choice Fragen, Ergebnis steht sofort fest. Test kann bis zu dreimal wiederholt werden.

Log Hours, bis 6 Monate nach Prüfung müssen die sogenannten Log Hours (Nachweisstunden) gesendet werden, dies sind für Matte Basic 10h Hospitieren, 35 Training, 30 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 Mittelstufe Manual bei Andre Struik, International Programs Manager EMEA Peak Pilates bestellen, AStruik@maddogg.com.

Preis für die Ausbildung: 476,00 € 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