

MATTE	online	in Präsenz in Nürnberg	Grober Inhalt	Summe Stunden	Vorbereitung vor Ausbildung / Präsenzzeit	Ausbildungszeitraum von bis (Uhrzeit)	Zeitaufteilung	Hinweis:	BASIC MAT Übungen in dieser Ausbildung:
Voraussetzung	ca. 15 h Erfahrung mit klassischem Pilates, gut trainiert und fit, nicht schwanger								
PILATES BASIC	Freitag	x		8	Theorieteil komplett durchgehen	Online Anmeldung inkl. Sichtung aller Inhalte Hausaufgabe die per Mail gekommen ist.	08:00-17:00	Vormittags ca. 10- 15min / Mittag ca.30-60min / Nachmittags ca. 10-15min	Voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Samstag		x	8	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	Individuell	08:00-17:00	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	Voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Sonntag		x	8	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	Individuell	09:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	Voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Examen	x		1	online in deutsch ca. 1h				Du erfährst umgehend ob bestanden hast, kannst noch zweimal bei nicht bestehen nochmal teilnehmen. 80% der Fragen müssen richtig beantwortet sein für bestehen.
	Während der Ausbildung bis 6 Monate nach Ausbildung			10	Hospitation				während und nach der Ausbildung
				10	Selbst-Training				während und nach der Ausbildung
				10	Unterrichten				während und nach der Ausbildung
	STUNDEN ÜBERSICHT in h (1h=60min)				55				
	Plus individuelle Lernzeit				10				<i>abhängig von Studenten</i>
	Total Aufwand				65				
Kosten ohne online Manual (inkl. MwSt.)	Hinweis: für die Ausbildung ist die online Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahme						685,00 €		
Kosten ohne inkl. Manual (inkl. MwSt.)	Hinweis: für die Ausbildung ist die online Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahme						800,00 €		
Anmeldung über unser online Buchungstool. https://www.workout-nuernberg.de/aktuelle-kurse-anmeldung 4 Wochen vor Start der Ausbildung kannst du Gebührenfrei stornieren. Bei Anmeldung solltest du nicht schwanger sein, wenn du während der Ausbildung schwanger wirst bitten wir dich die Ausbildungsleitung zu informieren.									

- Hundred
Roll Up
One Leg Circle
Rolling Like a Ball
Abdominal Series:
Single Leg Stretch
Double Leg Stretch
Single Straight Leg Stretch aka Scissors
Double Straight Leg Lower Lift aka Lower Lift
Criss Cross
Spine Stretch Forward
Saw
Swan -I Neck Roll
Shoulder Bridge Prep
Side Kick Series:
Front & Back
Up and Down
Small Circles
Inner Thigh Lifts & Circles
Teaser I Leg
Teaser
Swimming Prep
Leg Pull Front Support
Seal
Standing Roll Down / Push ups

Fokus liegt auf Sicher einie Übung anleiten, korreke Stimme und Ansage

MATTE		online	in Präsenz in Nürnberg	Grober Inhalt	Summe Stunden	Vorbereitung vor Ausbildung / Präsenzzeit	Ausbildungszeitraum von bis (Uhrzeit)	Zeitaufteilung	Hinweis:	
PILATES INTERMEDIATE / MITTELSTUFE	Voraussetzung	erfolgreich abgeschlossene Basic Mat Ausbildung von Peak Pilates ®								
	Samstag		x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	8,5	Individuell	08:30-17:00	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	Voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.	
	Sonntag		x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	8,5	Individuell	08:30-17:00	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	Voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.	
	Examen	x		online in deutsch ca. 1h	1				Du erfährst umgehend ob bestanden hast, kannst noch zweimal bei nicht bestehen nochmal teilnehmen. 80% der Fragen müssen richtig beantwortet sein für bestehen. 30Fragen 24 müssen korrekt sein	
	Während der Ausbildung bis 6 Monate nach Ausbildung			Hospitation	10	während und nach der Ausbildung				
				Selbst-Training	10	während und nach der Ausbildung				
				Unterrichten	10	während und nach der Ausbildung				
	STUNDEN ÜBERSICHT in h (1h=60min)				48					
	Plus individuelle Lernzeit				10				<i>abhängig von Studenten</i>	
	Total Aufwand				58					
	Kosten ohne online Manual (inkl. MwSt.)	Hinweis: für die Ausbildung ist die online Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahm							476,00 €	
	Kosten ohne inkl. Manual (inkl. MwSt.)	Hinweis: für die Ausbildung ist die online Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahm							498,00 €	
	Anmeldung über unser online Buchungstool. https://www.workout-nuernberg.de/aktuelle-kurse-anmeldung 4 Wochen vor Start der Ausbildung kannst du Gebührenfrei stornieren. Bei Anmeldung solltest du nicht schwanger sein, wenn du während der Ausbildung schwanger wirst bitten wir dich die Ausbildungsleitung zu informieren.									

INTERMEDIATE MAT Übungen in dieser Ausbildung neu, die Übungen aus Matte Basic müssen technisch auf hohem Niveau ausgeführt werden:

- Roll Over
- Open Leg Rocker
- Corkscrew II
- Swan Dive Prep,
- Single Leg Kick
- Double Leg Kick
- Neck Pull
- Shoulder Bridge
- Spine Twist
- Side Kick Series:
- Passe & Bicycle
- Teaser II
- Teaser III
- Can-Can
- Swimming
- Leg Pull Front (full version)
- Leg Pull Back

Fokus liegt auf Korrektur in den Unterricht einbinden und Berührungstechnik

MATTE		online	in Präsenz in Nürnberg	Grober Inhalt	Summe Stunden	Vorbereitung vor Ausbildung / Präsenzzeit	Ausbildungszeitraum von bis (Uhrzeit)	Zeitaufteilung	Hinweis:	
PILATES ADVANCED / FORTGESCHRITTEN	Samstag		x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	9	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	Voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.	
	Sonntag		x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	9	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	Voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.	
	Examen	x		online in deutsch ca. 1h	1				Du erfährst umgehend ob bestanden hast, kannst noch zweimal bei nicht bestehen nochmal teilnehmen. 80% der Fragen müssen richtig beantwortet sein für bestehen. 30Fragen 24 müssen korrekt sein	
	Während der Ausbildung bis 6 Monate nach Ausbildung			Hospitation	0	während und nach der Ausbildung				
				Selbst-Training	15	während und nach der Ausbildung				
				Unterrichten	10	während und nach der Ausbildung				
	STUNDEN ÜBERSICHT in h (1h=60min)				44					
	Plus individuelle Lernzeit				10					<i>abhängig von Studenten</i>
	Total Aufwand				54					
	Kosten ohne online Manual (inkl. MwSt.)	Hinweis: für die Ausbildung ist die online Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahme							476,00 €	
Kosten ohne inkl. Manual (inkl. MwSt.)	Hinweis: für die Ausbildung ist die online Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahme							498,00 €		
Anmeldung über unser online Buchungstool. https://www.workout-nuernberg.de/aktuelle-kurse-anmeldung										

ADVANCED MAT Übungen in dieser Ausbildung neu, die Übungen aus Matte Basic & Intern. müssen technisch auf hohen Niveau ausgeführt werden:

Corkscrew III
Swan Dive
Jack Knife
Side Kick Series:
Hot Potato
Scissors
Hip Cirlces
Kneeling Side Kick Series:
front and back
Up and Down
Boomerang

Fokus liegt auf Fluß, Atmung, Rhythmus

PPC			in Präsenz in Nürnberg	Grober Inhalt	Summe Stunden	Vorbereitung vor Ausbildung / Präsenzzeit	Ausbildungszeitraum von bis (Uhrzeit)	Zeitaufteilung	Hinweis:
Peak Pilates® Classical Comprehensive PPC I	Voraussetzung	ca. 15 h Erfahrung mit klassischem Pilates, gut trainiert und fit, nicht schwanger. Die online Anmeldung muss im Vorfeld erfolgen, Modul 1 sollte komplett bearbeitet worden sein.							
	online Module bearbeiten	alle Module	online		69	-	-	-	Sprache in English
	Samstag	Modul I	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	8,1	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Sonntag	Modul I	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	8,1	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Samstag	Modul II	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	8,1	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Sonntag	Modul II	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	8,1	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Samstag	Modul III	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	8,1	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Sonntag	Modul III	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	8,1	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Samstag	Modul IV	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	8,1	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Sonntag	Modul IV	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	8,1	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Examen	x		online in Englisch - innerhalb der Module und am Ende (hier ca. 60-120 min)	1,5				Die Examen in den Modulen sind zur Leistungskontrolle da. Und müssen bestanden werden um im Modul online in den nächsten Schritt zu kommen.
	Während der Ausbildung bis 6 Monate nach Ausbildung			Hospitation	25	während und nach der Ausbildung			
				Selbst-Training	60	während und nach der Ausbildung			
				Unterrichten	35	während und nach der Ausbildung			
	STUNDEN ÜBERSICHT in h (1h=60min)				255,3				
Plus individuelle Lernzeit				10				<i>abhängig von Studenten</i>	
Total Aufwand				265,3					
Kosten ohne online Manual (inkl. MwSt.)	Hinweis: für die Ausbildung ist die online Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahme						2.600,00 €		
Kosten ohne inkl. Manual (inkl. MwSt.)	Hinweis: für die Ausbildung ist die online Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahme						2.830,00 €		
Anmeldung über unser online Buchungstool. https://www.workout-nuernberg.de/aktuelle-kurse-anmeldung									

Basic Matten Übungen
 Basic Cadillac Übungen
 Basic Spine Corrector
 Basic Ladder Barrel
 Basic Chair
 Basic Endings (Power Circle)
 Module 1: The Foundation (20 hours) introduces students to the Pilates principles, fundamentals and the "Powerhouse", and the Peak Pilates® 5-Part Formula. Lessons focus on introductory mat work and building blocks.

Module 2: Introduction to the Apparatus (20 hours) Students progress to lessons on the reformer, small barrel and high ladder barrel, and learn about transitions, cueing and touch techniques.

Module 3: Beginner/Intermediate Level Apparatus (20 hours) Module 3 adds Pilates low chair exercises, intermediate level reformer and ladder barrel exercises. More advanced teaching concepts include identifying common errors and proper body alignment, and structuring a Pilates session.

Module 4: Teaching, Technique and Assessments (20 hours) Students complete the remaining high ladder barrel exercises, practice teach, and review all exercises. Assessments are completed on the final day. A Peak Pilates® Level I Certification is awarded to instructors who pass all Level I assessments and complete 120 logged hours.

Fokus liegt auf Korrektur in den Unterricht einbinden und Berührungstechnik. Sicher Aufbau der Geräte.

PPC			in Präsenz in Nürnberg	Grober Inhalt	Summe Stunden	Vorbereitung vor Ausbildung / Präsenzzeit	Ausbildungszeitraum von bis (Uhrzeit)	Zeitaufteilung	Hinweis:
Peak Pilates® Classical Comprehensive PPC II	Voraussetzung	100 Stunden praktische Pilates Erfahrung Die online Anmeldung muss im Vorfeld erfolgen, Modul 1 sollte komplett bearbeitet worden sein.							
	online Module bearbeiten	alle Module	online		22	-	-	-	Sprache in English
	Samstag	Modul I	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	7,5	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Sonntag	Modul I	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	7,5	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Samstag	Modul II	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	7,5	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Sonntag	Modul II	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	7,5	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Samstag	Modul III	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	6	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Sonntag	Modul III	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	6	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Examen	x		online in Englisch - innerhalb der Module und am Ende (hier ca. 60-120 min)	1,5				Die Examen in den Modulen sind zur Leistungskontrolle da. Und müssen bestanden werden um im Modul online in den nächsten Schritt zu kommen.
	Während der Ausbildung bis 6 Monate nach Ausbildung			Hospitation	17	während und nach der Ausbildung			
				Selbst-Training	17	während und nach der Ausbildung			
				Unterrichten	17	während und nach der Ausbildung			
	STUNDEN ÜBERSICHT in h (1h=60min)				116,5				
	Plus individuelle Lernzeit				10				<i>abhängig von Studenten</i>
	Total Aufwand				126,5				
Kosten ohne online Manual (inkl. MwSt.)	Hinweis: für die Ausbildung ist die online Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahme						1.950,00 €		
Kosten ohne inkl. Manual (inkl. MwSt.)	Hinweis: für die Ausbildung ist die online Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahme Anmeldung über unser online Buchungstool. https://www.workout-nuernberg.de/aktuelle-kurse-anmeldung						2.146,00 €		

Module 1: Intermediate Level Mat, Reformer, Cadillac (20 hours) Students learn additional intermediate level exercises, refine transitions, and how to monitor static and transitional body alignment.

Module 2: Intermediate Chair and Barrels (20 hours) Module 2 continues progressing through intermediate Pilates exercises and builds upon the skills learned in Level I.

Module 3: Level II Comprehensive Assessment includes a Full Session Technique Assessment, Group Tower Teaching Assessment and Exercise Technique Assessment. A Peak Pilates® Level II Certification is awarded to instructors who pass all of these Level II assessments and complete 60 logged hours.

PPC			in Präsenz in Nürnberg	Grober Inhalt	Summe Stunden	Vorbereitung vor Ausbildung / Präsenzzeit	Ausbildungszeitraum von bis (Uhrzeit)	Zeitaufteilung	Hinweis:
Peak Pilates® Classical Comprehensive PPC III	Voraussetzung	100 Stunden praktische Pilates Erfahrung Die online Anmeldung muss im Vorfeld erfolgen, Modul 1 sollte komplett bearbeitet worden sein.							
	online Module bearbeiten	alle Module	online		50,2	-	-	-	Sprache in English
	Samstag	Modul I	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	7,5	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Sonntag	Modul I	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	7,5	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Samstag	Modul II	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	7,5	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Sonntag	Modul II	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	7,5	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Samstag	Modul III	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	6	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Sonntag	Modul III	x	Praxis /Workshops/ Drills/ ...	6	Individuell	08:00-17:30	Vormittags 15min / Mittag 60min / Nachmittags 15min	voraussetzung für den Erfolg der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikat ist eine 100% Teilnahme Online und Präsenz.
	Examen	x		online in Englisch - innerhalb der Module und am Ende (hier ca. 60-120 min)	1,5				Die Examen in den Modulen sind zur Leistungskontrolle da. Und müssen bestanden werden um im Modul online in den nächsten Schritt zu kommen.
	Während der Ausbildung bis 6 Monate nach Ausbildung			Hospitation	20	während und nach der Ausbildung			
				Selbst-Training	20	während und nach der Ausbildung			
				Unterrichten	20	während und nach der Ausbildung			
	STUNDEN ÜBERSICHT in h (1h=60min)				153,7				
	Plus individuelle Lernzeit				10				<i>abhängig von Studenten</i>
	Total Aufwand				163,7				
Kosten ohne online Manual (inkl. MwSt.)	Hinweis: für die Ausbildung ist die online Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahme						1.950,00 €		
Kosten ohne inkl. Manual (inkl. MwSt.)	Hinweis: für die Ausbildung ist die online Anmeldung Voraussetzung für die Teilnahme Anmeldung über unser online Buchungstool. https://www.workout-nuernberg.de/aktuelle-kurse-anmeldung						2.146,00 €		

Module 1: Advanced Level Mat, Reformer, Cadillac (20 hours) This module completes the lessons on advanced level mat, reformer and cadillac exercises, teaching transitions and techniques.

Module 2: Advanced Level Chair, Barrels, Auxiliary Equipment (20 hours) This module completes advanced level exercises with auxiliary equipment and jump board. Students also review case studies, which illustrate the application and value of a classical Pilates program.

Module 3: Final Comprehensive Assessment (6 hours) This one-day assessment comprises the final Comprehensive Certification assessments including written and practical assessments. A Peak Pilates® Full Comprehensive Certification is awarded to instructors who pass all Level III assessments and complete 60 logged hours.