

PPC 1 Modul 1 Samstag

Begrüßung & Einführung

Vorstellung der Ausbilder und Teilnehmer, Hausregeln im Studio (Hygiene, Essen/Trinken), Ausgabe der Unterlagen, Kennenlern-Runde & Motivation

Einführung in die wichtigsten Ausbildungsziele:

Zentrale Pilates-Konzepte, Erste Praxis auf Matte & Reformer, Grundprinzipien des Peak Pilates Unterrichtens, Einführung in Berührungen („Touch“), Haltung & Ausrichtung

Kernkonzepte - Gemeinsames Erarbeiten der wichtigsten Pilates-Begriffe und -Prinzipien, Erste praktische Übungen zur Begriffsbildung und Körperwahrnehmung

Fundamentals (Grundlagen) - Einführung in die „Pre-Pilates“-Übungen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Vorbereitung auf komplexere Abläufe, Verbindung zu späteren Übungen

Mat Praktisch - Praktische Einführung in die Pilates-Methode auf der Matte, Schrittweises Üben der Basisübungen, Korrekturen und Notizen, Verständnis für Übungsaufbau und -übergänge

Peak Pilates Unterrichtsmethodik - Vorstellung des 5-Schritte-Lehrprinzips, Erste Unterrichtsversuche im geschützten Rahmen

Praxis: Mattenübungen unterrichten - Partnerarbeit: Erste Unterrichtserfahrungen sammeln, Feedback und Verbesserungstipps

Mittagspause

Reformer-Praxis - Einführung in das Training am Reformer-Gerät, Praktisches Üben der Einsteiger-Übungsreihe

Reformer-Setup-Drill - Gemeinsames Durchgehen von Geräteaufbau und Übergängen

Praxis: Reformer unterrichten - Partnerarbeit: Reformer-Übungen unterrichten und anleiten

Touch-Workshop - Einführung in Berührungen zur Korrektur und Unterstützung, Praktische Übungen zu sicheren und sinnvollen Berührungen

Silent Drill Mat - Gemeinsames, stilles Durchführen der Mattenübungen, Beobachtung und Reflexion

Silent Drill Reformer - Stilles Üben am Reformer, ggf. in zwei Gruppen

Abschluss & Inspiration

PPC 1 - Modul 1 Sonntag

Thema: „Building a Foundation“ – Die Matte als Basis der Pilates-Methode

Begrüßung & Tagesziele

Rückgabe der Kommunikations-Logs, Kurze Diskussion: Unterschiede Matten- vs. Reformer-Training, Überblick über die Tagesinhalte: Mattenkurs, Einführung Cadillac & Wand, Haltungslabor, Komplette Unterrichtseinheit, Gruppen-Mattenkurs, Aktionspläne

Mattenkurs - Gemeinsame Matten-Stunde mit Fokus thema, Korrekturen, Feedback und Notizen, Reflexion zu Unterrichtstechniken (z. B. Sichtbarkeit, Korrektur durch Berührung)

Cadillac-Labor - Einführung in das Gerät und die Basisübungen, Übungen für individuelle Bedürfnisse und Verbesserung der Haltung, Praxisorientierte Demonstration und Diskussion **Cadillac-Übungen**

unterrichten Partnerarbeit: gegenseitiges Anleiten und Korrigieren, Fokus auf klare Ansagen und Ökonomie der Worte

Wand-Serien (Part D) - Einführung in die Wandübungen als Abschluss/Vertikalisierung, Gruppenarbeit und gegenseitiges Unterrichten

Haltung & Bewegungsanalyse - Analyse von Körperhaltung und Bewegungsmustern, Erkennen typischer Abweichungen und deren Korrektur, Praktische Anwendung der Beobachtung bei den ersten Mattenübungen, Transfer zur Reformerarbeit

Full Session Teaching – Diskussion - Aufbau und Ablauf einer kompletten Pilates-Einheit (Matte, Reformer, Cadillac, Wand), Tipps zur Anpassung an verschiedene Teilnehmer und Level

Mittagspause

Full Session – Praxisgruppe 1 - Partnerarbeit: vollständige Pilates-Einheit unterrichten und erleben, Fokus auf Aufbau, Übergänge, Korrekturen und Timing

Coaching & Feedback - Gemeinsame Reflexion und gezieltes Feedback, Hausaufgaben und Übungsaufgaben für die Weiterentwicklung

Full Session – Praxisgruppe 2 - Wie oben, mit Partnerwechsel

Coaching & Feedback - Wie oben, vertiefende Hinweise und individuelle Tipps

Fehlerkorrektur-Workshop - „Debbie macht's falsch“: Erkennen und Korrigieren typischer Bewegungsfehler, Praktische Übungen zur Fehlerbehebung und Ansage präziser Korrektur-Cues

Abschluss & Aktionspläne Individuelles Feedback und Ziele für die nächste Zeit, Hinweise zur Anmeldung für das nächste Modul und zur Bearbeitung der Studienunterlagen, Abschlussrunde und Austausch mit den Ausbildern.

PPC 1 Modul 2 Samstag

Begrüßung & Ziele:

- Mattenkurs, 5-Schritte-Formel anwenden, Übungen an Mat, Reformer, Cadillac, Small Barrel, Power Circle, Praxis-Teaching, Hausaufgaben & Stunden-Check

Matten-Lab: Neue Übungen & Übergänge, Fokus: Stabilität, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer

Matten-Unterricht: Partnerarbeit, gegenseitiges Anleiten, direktes Feedback

Reformer-Lab: Neue Übungen, Übergänge, Rotation bei Gruppen

Mittagspause

Reformer-Setup & Übergänge: Drill für flüssige Gerätewechsel

Reformer-Unterricht: Partnerarbeit, Fokus auf klare Ansagen

Small Barrel & Cadillac: Einführung & Praxis an beiden Geräten

Power Circle Übungen: Technikschulung, Gruppenübung

Part C planen: Übungen gezielt für individuelle Bedürfnisse auswählen

Abschluss & Kommunikations-Logs: Feedback, Ziele, offene Fragen

PPC 1 Modul 2 Sonntag

Tagesstart Begrüßung, Rückgabe Kommunikations-Logs, Ziele: Reformer-Kurs, Touch-Techniken, Critical Connections, Bewegungsmuster, Barrel, Full Session Teaching

Critical Connections Workshop (30 Min.) Zentrale Pilates-Verbindungen praktisch erleben & anwenden

Reformer-Kurs (50 Min.) Neue Übungen, Power Circle, Rotation der Gruppen

Coaching (10 Min.) Feedback, Schwerpunkte, Notizen

Touch-Techniken Workshop (50 Min.) Erweiterte Berührungs- & Spotting-Techniken an allen Geräten, Praktische Partnerübungen

Movement Patterns Lab (65 Min.) Bewegungsmuster erkennen & gezielt korrigieren, Verschiedene Geräte & Übungen

Ladder Barrel Lab (45 Min.) Einführung & Praxis an der Leiter-Tonne (Barrel)

Mittagspause (60 Min.) Full Session Practice Teaching Gruppe 1 (60 Min.)

- Komplette Pilates-Einheit unterrichten, Fokus auf Aufbau & Sicherheit

Feedback & Coaching (30 Min.) Rückmeldung, individuelle Tipps, schriftliche Ziele

Full Session Practice Teaching Gruppe 2 (60 Min.) Wie oben

Feedback, Drill & Abschluss (45 Min.) Feedback, gezieltes Üben, Aufgaben für die nächste Zeit, Zielvereinbarungen & positives Abschlussritual

PPC 1 Modul 3 Samstag

Begrüßung (15 Min.) Rückblick, Fragen zur Hausaufgabe, Check der Stunden, Ziele: Full Session, Cadillac Add-Ins, Spine Corrector, Ladder Barrel, Chair

Full Session Workout (60 Min.) Komplette Pilates-Einheit (Matte, Reformer, Tower/Barrel/Chair, Wall/Power Circle), Rotation, Fokus auf saubere Ansagen und Korrekturen

Coaching (30 Min.) Schriftliches Feedback, gemeinsame Schwerpunkte, individuelle Tipps

Cadillac Add-Ins Lab (40 Min.) Neue Übungen am Cadillac (Push Through Bar, Teaser, Mermaid), Sicherheit & Spotting

Cadillac Practice Teaching (35 Min.) Partnerarbeit, Fokus auf sichere Ausführung und klare Cues

Group Teaching Skills Workshop (60 Min.) Gruppenunterricht Mat & Reformer: Aufbau, Rhythmus, Multilevel-Teaching, Praktische Übungen, Rotation der Lehrenden

Mittagspause (60 Min.)

Spine Corrector Lab (45 Min.) Unterschiede zum Small Barrel, gezielte Übungen, individuelle Anpassung

Spine Corrector Practice Teaching (30 Min.) Partnerarbeit, Fokus auf Technik und Didaktik

Chair Lab & Teaching (105 Min.) Einführung High & Low Chair, Sicherheitsaspekte, persönliches Üben & Partner-Teaching

Ladder Barrel Lab (45 Min.) Zentrale Übungen, kurze Demo und direktes Unterrichten

Abschluss/Q&A (15 Min.) Fragen, Kommunikation, Hausaufgaben: Mat & Reformer-Abschnitte für morgen zuweisen

PPC 1 Modul 3 Sonntag

Begrüßung (5 Min.) Kommunikations-Logs, Tagesziele: Gruppenunterricht Mat/Reformer, Body Scan, Arbeiten mit Rückenschmerz, Full Session Teaching, Prüfungsvorbereitung, Action Plans

Mat & Reformer Group Teaching (55 Min.) Teilnehmer unterrichten, Fokus: 5-Part-Formula, Feedback notieren

Feedback (30 Min.) Gezielt, konkret, auf Prüfungsinhalte bezogen

Body Scan Workshop (60 Min.) Korrekturen von innen nach außen

- Praxis: Haltung analysieren, typische Fehler erkennen & gezielt korrigieren

Arbeiten mit Rückenschmerz (60 Min.) Praxisnahe Modifikationen für Teilnehmer mit unspezifischen Rückenschmerzen, Matten- & Reformer-Übungen anpassen, Einsatz von Hilfsmitteln

Teaching for Impact (30 Min.) Übungsanleitung: Präzision vs. Flow, Economy of Words, Partnerarbeit, gezieltes Üben

Mittagspause (60 Min.)

Full Session Teaching – Gruppe 1 (60 Min.) Komplette Unterrichtseinheit, Beobachtung, Notizen

Coaching (20 Min.) Feedback, Schwerpunkte, Tipps für Assessment

Full Session Teaching – Gruppe 2 (60 Min.) Wie oben



Coaching (20 Min.) Wie oben

Silent Drill Mat & Reformer (30 Min.) 1-Rep-Drill, Fokus auf Technik & Reihenfolge

Assessment-Vorbereitung (30 Min.) Ablauf & Anforderungen der Prüfung, Theorie- und Praxisinfos, letzte Tipps

Action Plans & Abschluss (Restzeit) Individuelle Ziele & Strategien für Praxis, Unterricht & Stunden, Klärung offener Fragen, Zusammenfassung, Motivation



Hinweis Abweichungen in der Ausbildung zur dieser Agenda möglich.



PPC 1 Modul 4 Samstag

Ablauf: Begrüßung (15 Min.)

Hausaufgaben-Check, Stunden abgeben, Austausch über Learnings

Ziele: Finales Üben, Gruppen-Teaching, Skills & Drills, **Full Session Workout (60 Min.)**

Komplette Einheit, Rotation Mat/Reformer/Part C/D, wie bei Prüfung, **Technik-Feedback (15 Min.)**

Korrigieren von Fehlern, gezielte Lösungen

Skills & Drills Teaching (60 Min.) Partner- oder Gruppenübungen zu individuellen Schwächen, Coaching

Energizer (15 Min.) Mat Class Assessment (60 Min.)

Gruppenunterricht Mat, Mock-Assessment

Mittagspause (60 Min.)

Reformer Class Assessment (60 Min.)

Gruppenunterricht Reformer, Mock-Assessment

Mat & Reformer Technik-Drill (60 Min.)

Eigenständiges Üben, 3-Rep-Drill, individuelles Feedback

Part C Technik-Drill (60 Min.)

Mock-Assessment an Cadillac, Barrel, Chair, Rotation, Fragen klären

Part D Mock-Assessment (15 Min.)

PPC 1 Modul 4 Sonntag

Begrüßung & Ziele (15 Min.) Technik- & Teaching-Assessment

Mat Technik-Assessment (30 Min.)

Reformer Technik-Assessment (60 Min.)

Mini Break (5 Min.)

Technik-Assessment (120 Min.) (Cadillac, Chairs, Barrels)

Mittagspause (60 Min.)

Technik-Assessment (30 Min.)

Full Session Assessment Gruppe 1 (60 Min.) Komplette Unterrichtseinheit, direktes Feedback

Full Session Assessment Gruppe 2 (60 Min.)

Final Closing (15 Min.) Danksagung, Ausblick PPC-II, Erinnerung an CECs, Evaluationen