

## 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 Fokusthema, 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:** Technischschulung, Gruppenübung

**Part C planen:** Übungen gezielt für individuelle Bedürfnisse auswählen

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

## PPC 1 Modul 2 Sonntag

**Tagessstart** 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

#### 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