

## Kursdaten

**Kursbeginn:** N.N.  
**Kursende:** N.N.  
**Kurstage:** samstags und sonntags an vier Wochenenden  
**Uhrzeiten:** jeweils von 09:00-17:00 Uhr  
**Gruppe:** maximal zwölf Personen  
**Kursort:** VHS Kaiserslautern, Praxis "GlücksRaumGefühl"  
**Gebühr:** 1.390,00 EUR

## Unsere Dozentin stellt sich vor



**Vera Kern-Schunk**

### Ausbildungen und Tätigkeiten:

- Staatl. geprüfte Sport- und Gymnastik-Lehrerin mit Vertiefung Prävention-Gymnastik (Stuttgart/Sportschule Kiedaisch).
- Ausgebildete Pilates-Lehrerin (Starpool-Star Academy), Ausgebildete Yoga-Lehrerin (BYV) 723hrs TT, Ausgebildete Tanzpädagogin (New York City Dance School und Ballettschule Braig-Witzel Stuttgart).
- Frau Kern-Schunk ist seit über 30 Jahren in der Erwachsenen- und Jugendbildung tätig, bil-det Yogalehrerinnen und Yogalehrer aus und leitet erfolgreich ein Yoga-Studio in Kaiserslautern.

**Benötigen Sie  
weitere Informationen?**

**Bitte rufen Sie an,  
wir beraten Sie gerne!**

### Ansprechpartner in der VHS:

Susanne Zens, Fachbereichsleitung  
Telefon: 0631/36258-13  
susanne.zens@vhs-kaiserslautern.de

Peter Graf, Fachbereichssekretariat  
Telefon: 0631/36258-15  
peter.graf@vhs-kaiserslautern.de

**VOLKSHOCHSCHULE  
KAISERSLAUTERN**

**Adresse:** Kanalstraße 3 , 67655 Kaiserslautern  
**Telefon:** 0631/36258-00  
**Fax:** 0631/36258-50  
**E-Mail:** info@vhs-kaiserslautern.de  
**Internet:** www.vhs-kaiserslautern.de  
**Facebook:** www.facebook.de/vhskaiserslautern

**Trainerausbildung**  
zur Kursleiterin | zum Kursleiter  
**Pilates**

**Pilates-Mattentraining**  
**Trainerausbildung**  
mit 100 Unterrichtseinheiten

**VOLKSHOCHSCHULE**  
*Kaiserslautern*



### Voraussetzung:

- Der Lehrgang richtet sich an alle interessierten Personen, die als Trainerin oder Trainer in den Bereich der Pilates-Trainingsmethode einsteigen wollen.
- Erfahrungen in Gruppen- und Fitnessstraining wären wünschenswert.

### Voraussetzung:

- Absolventinnen und Absolventen können Gruppen fachlich anleiten

### Fördermöglichkeiten:

- QualiScheck: Das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung unterstützt aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds die Teilnahme von Beschäftigten an berufsbezogenen Weiterbildungsmaßnahmen. Mit dem Förderprogramm QualiScheck können – auch außerhalb des betrieblichen Kontextes – individuell geplante berufliche Weiterbildungsmaßnahmen von Beschäftigten bezuschusst werden. Für alle Fragen rund um die Antragsstellung steht Ihnen das Team unter 06131 967149 montags bis donnerstags von 8.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 8.00 bis 13.00 Uhr zur Verfügung.

### Lehrgangsinhalte:

- Was ist Pilates? Philosophie des Pilates-Trainings
- Pilates-Grundprinzipien
- Pilatesspezifische Anatomie und Trainingslehre
- Kontraindikation, Besonderheiten, Adjustments
- Stundenaufbereitung, Methodik und Didaktik
- Pilatesübungen auf der Matte & mit Kleingeräten
- Erarbeiten von zielgerechten Stundenbilder
- Lehrproben

### Methoden:

- Theorie-Input
- Übungen: praktisch durchgeführt, methodisch-didaktisch besprochen
- Reflexion der Praxis-/ Hospitationsstunden
- Supervision
- Lerngruppe, in der eigene Unterrichtserfahrungen gesammelt werden
- Hausaufgaben: Eigenstudium, regelmäßiges Eigentaining



### Prüfung:

- Anfertigung einer schriftlichen Hausarbeit zu einem der Themenfelder
  - o Dynamisches Pilates
  - o Pilates mit Musikbogen
  - o Pilates für Senioren
  - o Pilates zur Stärkung des Rückens und der Körpermitte
  - o Pilates mit Kleingeräten
- Bei der Hausarbeit müssen zu dem Themenschwerpunkt die Pilates-Prinzipien herausgearbeitet werden. Eine logische Unterrichtseinheit zum Pilatesstraining mit didaktischen, methodischen und körperlichen Besonderheiten soll die Hausarbeit aufzeigen.
- Die Abschlussprüfung findet in Form einer praktischen Lehrprobe auf Grundlage der eingereichten Hausarbeit mit Bewertung der Bewegungsanleitung und -ausführung statt.
- Bei der praktischen Lehrprobe (60 Minuten) wird nachgewiesen, dass die einzelnen Pilates-Prinzipien beim Unterrichten korrekt angewendet werden. Hier kommt es besonders auf die Methodik, die korrekte Anleitung der Übung und das individuelle Korrigieren des Teilnehmenden an. Die Unterrichtsstunde wird anhand des vorher eingereichten Skriptes durchgeführt.
- Abschlussgespräch: Präsentation der Hausarbeit, Feedback zur Hausarbeit und praktischen Lehrprobe.

