



# Trainerausbildung

zur Kursleiterin | zum Kursleiter

## Pilates

**Pilates-Mattentraining**

**Trainerausbildung mit 100 Unterrichtseinheiten**

### Herzlich Willkommen,

wir freuen uns, dass Sie sich für unsere Trainerausbildung für Pilates-Mattentraining interessieren. Mit dieser Informationsmappe möchten wir Ihnen unseren Lehrgang vorstellen.

Das von Joseph Pilates im 19. Jahrhundert in den USA entwickelte Trainingskonzept hat sich in den letzten Jahren sehr erfolgreich auch in Europa etabliert. Es beinhaltet Dehn- und Widerstandsübungen, die ruhig fließend und kontrolliert durchgeführt werden.

Pilates bezeichnete die Muskeln und Gewebe der menschlichen Körpermitte als das Powerhouse, von dem unsere gesamte Energie ausgeht. Jede Übung hat demzufolge ihren Ursprung in der Körpermitte. Die Pilates-Methode richtet sich als ganzheitliche Methode auf bewusste Konzentration, Atmung, Bewegungsablauf, Körperwahrnehmung, Kräftigung der Körpermitte und eine Optimierung der Körperhaltung. Muskelkräftigung und Muskeldehnung gehen Hand in Hand. Körper und Geist werden in Einklang gebracht und Rückenschmerzen vorgebeugt.



Um die Übungen nach der Pilates-Methode fachgerecht in Volkshochschulkursen anbieten zu können, werden Ihnen mit dieser Ausbildung die aktuellen Erkenntnisse der Trainingswissenschaften, die pädagogischen Kompetenzen sowie eine korrekturorientierte Technikoptimierung vermittelt. So können Sie Ihren Kursteilnehmern die vielfach versprochene gesundheitsorientierte „Fitness für Körper, Geist und Seele“ anbieten.

Die Ausbildung beinhaltet auch die Einweisung in das standardisierte DVV-Konzept "Pilates" zur Einreichung bei der ZPP.

## Lehrgangsinhalte

- Was ist Pilates? Philosophie des Pilates-Trainings
- Pilates-Grundprinzipien
- Pilatesspezifische Anatomie und Trainingslehre
- Kontraindikation, Besonderheiten und Adjustments
- Stundenaufbereitung, Methodik und Didaktik
- Pilatesübungen auf der Matte und 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

## Gruppengröße

- Diese ist auf maximal 12 begrenzt.

## Prüfung

- Anfertigung einer schriftlichen Hausarbeit zu einem der Themenfelder
  - Dynamisches Pilates
  - Pilates mit Musikbogen
  - Pilates für Senioren
  - Pilates zur Stärkung des Rückens und der Körpermitte
  - Pilates mit Kleingeräten
- Bei der Hausarbeit müssen zu dem Themenschwerpunkt die Pilates-Prinzipien herausgearbeitet werden. Eine logische Unterrichtseinheit zum Pilatestraining 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.

## 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 Fitnesstraining wären wünschenswert.

## Ziel

- Absolventinnen und Absolventen können Gruppen fachlich anleiten.

## Termine

- 07./08.09.2024 | 05./06.10.2024 | 23./24.11.2024 | 14./15.12.2024
- Infotermin: Freitag, 05.04.2024, 19:00-20:00 Uhr, Raum E21

## Uhrzeiten, Umfang

- 100 Unterrichtseinheiten (UE).
- jeweils samstags und sonntags, 09:00-17:00 Uhr, inklusive Mittagspause (bitte Pausensnack mitbringen).

## Bitte mitbringen

- Bequeme Kleidung, Handtuch, Schreibmaterialien, Pausensnack, rutschfeste Socken.

## Ansprechpersonen

- Susanne Zens, Fachbereichsleitung: 0631/36258-13; susanne.zens@vhs-kaiserslautern.de
- Peter Graf, Fachbereichssekretariat: 0631/36258-15; peter.graf@vhs-kaiserslautern.de
- Volkshochschule Kaiserslautern e.V.: 0631/36258-00; info@vhs-kaiserslautern.de

## Kursleiterin: Vera Kern-Schunk

- 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, bildet Yogalehrerinnen und Yogalehrer aus und leitet erfolgreich ein Yoga-Studio in Kaiserslautern.



## Gebühr

- 1.390,-- € (diese beinhaltet die Kursgebühr für alle UE sowie das standardisierte Kursmanual „Pilates“ für Kursleitende sowie für Kursteilnehmende).

## Fördermöglichkeiten

- QualiScheck: Das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung unterstützt aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus 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.