



[www.pilates-in-muenchen.de](http://www.pilates-in-muenchen.de)



## Ausbildung zum lizenzieren keep in motion PILATES Trainer für Matwork

keep in motion PILATES - Ausbildungskonzept von Dagmar Mathis-Wiebe  
**Ausbildungsinstitut für den Deutschen Pilates Verband e.V.**

### Ausbildungsablauf:

- **Modul 1: Pilates BASICS** (Grundlagenseminar, 2 Tage/16 Stunden)  
--> Unterrichtsnachweise, Hospitationsnachweise, Trainingsnachweise
- **Modul 2: Pilates I** (1. Aufbauseminar, 2 Tage/16 Stunden)  
--> Unterrichtsnachweise, Hospitationsnachweise, Trainingsnachweise
- **Modul 3: Pilates II** (2. Aufbauseminar, 2 Tage/16 Stunden)  
--> Unterrichtsnachweise, Hospitationsnachweise, Trainingsnachweise
- **Modul 4: Pilates III** (3. Aufbauseminar, 2 Tage/16 Stunden)  
--> Unterrichtsnachweise, Hospitationsnachweise, Trainingsnachweise
- **Modul 5: Practice Day** (Übungsseminar, 1 Tag/8 Stunden)
- **Modul 6: Final Coaching** (Prüfungsvorbereitungsseminar, 1 Tag/8 Stunden)
  
- **Prüfung** zum lizenzierten keep in motion PILATES Trainer für Matwork (1 Tag/8 Stunden)
  
- **Gesamtdauer der Ausbildung:** 130 Stunden  
**Präsenzzeit:** 80 Stunden  
**Unterrichtsnachweise:** 30 Stunden  
**Hospitationen:** 10 Stunden  
**Eigenes Training:** 10 Stunden

---

keep in motion PILATES ist ein anerkanntes Ausbildungsinstitut des Deutschen Pilates Verbands e.V. Lizenzierte keep in motion PILATES Trainer für Matwork haben die Möglichkeit des Eintritts in den Deutschen Pilates Verband. Voraussetzung ist, dass sie ihre gesamte Ausbildung unter der Leitung von Dagmar Mathis-Wiebe gemacht haben. Dies betrifft alle Ausbildungen, die in München stattfinden.

---

## **Ausbildungsdauer:**

Die Ausbildung zum lizenzierten keep in motion PILATES Trainer für Matwork beinhaltet 10 Ausbildungstage und 1 Prüfungstag. Sie dauert 130 Stunden (60-Minuten-Einheiten) zuzüglich der Zeit des Eigenstudiums außerhalb der Seminarbesuche und Hausaufgaben.

Die Module finden im Abstand von mehreren Wochen bzw. Monaten statt. Somit wird garantiert, dass zwischen den Seminaren genügend Zeit bleibt, um die theoretischen und praktischen Inhalte des oder der bereits besuchten Seminare zu verinnerlichen.

Die Module 1 bis 4 dauern jeweils zwei Tage/16 Stunden. Der Practice Day (Übungsseminar), das Final Coaching (Prüfungsvorbereitungsseminar) und die Prüfung dauern jeweils einen Tag/8 Stunden. Zwischen den Seminaren sind Hausaufgaben zu erledigen in Form von eigenem Unterricht, Hospitationen, eigenem Training und Erlernen der Inhalte der Ausbildungsunterlagen.

## **Hausaufgaben:**

Ein guter Pilates Unterricht setzt ein gewisses Maß an Übung voraus. Deshalb müssen zwischen den Seminaren Unterrichts-, Hospitations- und Trainingsnachweise erbracht werden. Darüberhinaus sollten von Seminar zu Seminar die bereits durchgenommenen Ausbildungsunterlagen in Theorie und Praxis gelernt werden, um einen problemlosen Anschluss an das Folgeseminar zu finden.

## **Lernzielkontrollen und Teilnahmebestätigungen:**

In jedem Seminar leistet jeder Seminarteilnehmer eine kleine praktische Lehrprobe und erhält in den Modulen 2, 3 und 4 einen theoretischen Fragebogen zur Lernzielkontrolle. Die Antworten und Lösungen werden im Anschluss besprochen. Der Seminarteilnehmer erhält ein Feedback für seine Unterrichtsweise und seinen theoretischen Wissensstand anhand dessen er bis zum nächsten Seminar seine Kenntnisse und Fähigkeiten optimiert.

Nach dem Besuch eines jeden Seminars erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung und ist dann in der Lage, unter der Bezeichnung "Pilates Trainer in Ausbildung" die bereits erlernten Übungen in Pilates Gruppenkursen und Personal Trainings zu eigenen Übungszwecken und zum Sammeln von Unterrichtserfahrung zu unterrichten.

## **Ausbildungsinhalte:**

Es gibt viele Arten, Pilates zu unterrichten, aber nicht alle haben wirklich mit Pilates zu tun! Joseph Pilates hat nur 34 Originalübungen erfunden, die fast akrobatisches Können abverlangen. Leider ist der Begriff „Pilates“ nicht schützbar, so dass es große Qualitätsunterschiede bei der Bezeichnung „Pilates Trainer“ gibt. Umso wichtiger ist die Entscheidung, eine umfassende und fundierte Ausbildung zum Pilates Trainer über mehrere Ausbildungsblöcke zu machen. Nur so kann man als Pilates Trainer verantwortungsbewusst und Praxis orientiert arbeiten und auf dem Markt bestehen. Pilates Trainer wird man nicht an einem Wochenende! Eine umfassende Ausbildung erfordert ein wenig Zeit und Geduld und wird mit vielen kleinen Erfolgen und Aha-Erlebnissen den eigenen Körper betreffend belohnt.

**keep in motion lizenzierte Pilates Trainer heben sich durch den hohen Qualitätsanspruch der Ausbildung, den Umfang der Ausbildung und die realistische Umsetzbarkeit der Ausbildungsinhalte von der Masse ab.**

Das Ziel dieser Ausbildung ist der Weg zu den Pilates Originalübungen, nicht das sofortige Beherrschen. Ein guter Pilates Trainer ist in der Lage, auch spektakuläre Pilates Übungen so zu vermitteln, dass Personen jeden Fitnesslevels nach ihren eigenen Fähigkeiten trainieren können. Ein guter Pilates Lehrer besitzt das nötige Know-How, um geeignete und sinnvolle Übungsvariationen für jeden Körper zu unterrichten.

### **Grundlagenseminar:**

#### **Modul 1 - Pilates BASICS – 2 Tage/16 Stunden**

- Einführungsseminar in die Pilates Methode
- Theorie und Praxis im Wechsel
- *Theorie:* Vermittlung von allem Wissenswerten über Historie, Ziele und Prinzipien des Pilates Trainings und der anatomischen Grundlagen für das Pilates Training, eingehende Besprechung der Funktion und des Zusammenspiels von Tiefenmuskulatur und Atmung
- *Praxis:* Verdeutlichung und Erspüren der Theorie am eigenen Körper durch Übungen zur Steigerung der Körperwahrnehmung, Lernen und Üben der ersten Pilates Basics anhand von Pre Pilates Übungen
- Vorstellung eines Master-Trainingsprofils für das Level „Einsteiger“
- Nach diesem Seminar ist man bereits in der Lage, erste Pilates Kurse zu unterrichten und seinen Körper auf neue Weise wahrzunehmen.
- Falls bereits Erfahrung im Unterrichten von Pilates Trainings besteht, wird auf jeden Fall das Wissen erweitert und viele neue Anregungen und Antworten auf offene Fragen werden den bereits angeeigneten Unterrichtsstil bereichern.

### **Aufbauseminare:**

#### **Modul 2 - Pilates I – 2 Tage/16 Stunden**

- vorwiegend ein Praxisseminar
- Vertiefung der Grundkenntnisse der Pilates Methode
- Erweiterung des Übungsrepertoires, Verbesserung der eigenen Bewegungstechnik, Üben der speziellen Unterrichtsmethodik mit weiteren Pre Pilates Übungen und einfachen klassischen Pilates Übungen
- Vermittlung methodischer Übungsreihen zum besseren Verständnis und zur Entwicklung der klassischen Pilates Übungen für weniger gut trainierte Teilnehmer des Pilates Unterrichts
- Vorstellung eines Master-Trainingsprofils für das Level „fortgeschrittene Einsteiger bis Mittelstufe“

#### **Modul 3 - Pilates II – 2 Tage/16 Stunden**

- Vermittlung und Üben vieler weiterer fortgeschrittener Pilates Übungen
- insbesondere Vermittlung der methodischen Reihen und Variationsformen zum Aufbau der klassischen Pilates Übungen
- Vermittlung verbaler und taktile Hilfestellungen („Hands on“), die es ermöglichen, die Teilnehmer des Pilates Unterrichts perfekt anzuleiten und zu betreuen
- Vorstellung eines Master-Trainingsprofils für das Level „Mittelstufe“

#### **Modul 4 - Pilates III – 2 Tage/16 Stunden**

- *erster Tag:* weitere Vertiefung der Pilates Methode, Übungen und Übungsvariationen mit verschiedenen Hilfsmitteln, den sogenannten Small Props wie z.B. Pezziball, Redondo-Ball, Theraband, Pilates Circle, Rotating Disc, Foamroller etc.

- *zweiter Tag*: Vermittlung der noch fehlenden fortgeschrittenen Pilates Übungen zur Vervollständigung des Pilates Matwork-Repertoires.
- Vorstellung eines Master-Trainingsprofils für das Level „Fortgeschrittene“

### **Modul 5 - Practice Day (Übungsseminar) - 1 Tag/8 Stunden**

- Üben, üben und nochmals üben...
- abwechselnd selber unterrichten und unterrichtet werden
- nach jedem Unterrichtsblock ausführliches Feedback zur Unterrichtsmethodik, Didaktik, Trainerpersönlichkeit und eigenen Übungsausführung
- Beseitigung noch bestehender Unklarheiten bei der Ausführung der Übungen durch Eigentraining, persönliche Korrektur und Diskussion der Übungen
- Ziel: Weitere Verbesserung der Unterrichtspraxis anhand des erhaltenen Feedbacks, Umsetzung des Feedbacks durch weiteres Üben in Eigenregie nach dem Practice Day

### **Modul 6 – Final Coaching (Prüfungsvorbereitungsseminar) – 1 Tag/8 Stunden**

- Feinschliff zum bedenkenlosen Antreten zur Prüfung
- Vorführung und Unterrichten von vorher bekanntgegebenen praktischen Aufgaben in Form einzelner Übungen und Übungsfolgen im Bewegungsfluss
- erneutes Feedback zur Unterrichtsweise und zur eigenen Übungsausführung
- Klärung eventuell noch lückenhafter Kenntnisse der theoretischen Ausbildungsinhalte
- optimale Vorbereitung auf die bevorstehende praktische Prüfung

In allen Modulen werden neben der eigenen Körperhaltung und Bewegungstechnik auch die Unterrichtsmethodik, Didaktik und Präsentation des Trainers gelehrt, so dass die Seminare sehr praxisnah und gut umsetzbar sind.

#### **Reihenfolge der Module:**

Die Seminare bauen aufeinander auf. Nach der Teilnahme an allen 6 Modulen ist es möglich, die Prüfung (Theorie und Praxis) zum lizenzierten keep in motion PILATES Trainer für Matwork zu absolvieren und mit dem Bestehen der Prüfung die keep in motion PILATES Trainer Lizenz für Matwork zu erhalten.

Ein Quereinstieg in die Ausbildung ist bei entsprechenden Vorkenntnissen in Ausnahmefällen möglich. Der Besuch von Einzelseminaren ohne Zusammenhang empfiehlt sich ohne Pilates Vorkenntnisse allerdings nur, um in die Welt von Pilates hinein zu schnuppern. Um der ganzheitlichen Philosophie der Pilates Methode gerecht zu werden, wird empfohlen, diese fundierte Ausbildung von Anfang bis zum Ende zu durchlaufen.

---

Dieses Ausbildungskonzept ist in dieser Form seit 2004 gültig und hundertfach erprobt. Es wurde 2015 zuletzt überarbeitet.