



## Ausbildung zum lizenzierten keep in motion PILATES® Trainer für Matwork

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



## keep in motion PILATES® ist ein anerkanntes Ausbildungsinstitut des Deutschen Pilates Verbands e.V. (DPV).

Lizenzierte keep in motion PILATES® Trainer für Matwork sind berechtigt, Mitglied des DPV sowie Mitglied der European Pilates Alliance (Verbund von DPV, Pilates Verband Austria, Schweizer Pilates Verband und Französischer Pilates Verband) zu werden. Die Mitgliedschaft im DPV sowie der European Pilates Alliance dient sowohl der Qualitätssicherung der Pilates Methode als auch der Qualitätssicherung lizenziierter Pilates Trainer, die nach anerkanntem Qualitätsstandard ausgebildet wurden.



### Die Ausbilderinnen

Dagmar Mathis-Wiebe / München  
Kerstin Straßen / Herford

## Ausbildungsablauf

- > **Modul 1: Pilates BASICS** (Grundlagenseminar, 2 Tage / 16 Zeitstunden)
- > **Modul 2: Pilates I** (1. Aufbau-seminar, 2 Tage / 16 Zeitstunden)
- > **Modul 3: Pilates II** (2. Aufbau-seminar, 2 Tage / 16 Zeitstunden)
- > **Modul 4: Pilates III** (3. Aufbau-seminar, 2 Tage / 16 Zeitstunden)
- > **Modul 5: Practice Day** (Übungsseminar, 1 Tag / 8 Zeitstunden)
- > **Modul 6: Final Coaching** (Prüfungsvorbereitung), 1 Tag / 8 Zeitstunden)
- > Unterrichtsnachweise, Hospitationsnachweise, Trainingsnachweise
- > **Prüfung zum lizenzierten keep in motion PILATES® Trainer für Matwork** (1 Tag / 8 Zeitstunden)

### Gesamtdauer der Ausbildung: 130 Zeitstunden

6 Module / 10 Ausbildungstage / Präsenzzeit: 80 Zeitstunden / Unterrichtsnachweise: 30 Zeitstunden / Hospitationen: 10 Zeitstunden / Eigenes Training: 10 Zeitstunden



*Mit viel Liebe und Geduld werden die Übungen in präziser Ausführung gelehrt und trainiert. Immer mit dabei: Felix, unser Ausbildungsassistent.*

## Ausbildungsdauer

Die Ausbildung zum lizenzierten keep in motion PILATES® Trainer für Matwork beinhaltet **6 Ausbildungsmodule** und umfasst **10 Ausbildungstage** und **1 Prüfungstag**. Sie dauert 130 Zeitstunden zuzüglich der Zeit des Eigenstudiums außerhalb der Seminarbesuche und der Hausaufgaben.

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

Die Module 1 bis 4 dauern jeweils zwei Tage / 16 Zeitstunden. Der Practice Day (Übungsseminar), das Final Coaching (Prüfungsvorbereitung) und die Prüfung dauern jeweils einen Tag / 8 Zeitstunden. Zwischen den Modulen 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 Modulen Unterrichts-, Hospitations- und Trainingsnachweise erbracht werden. Darüberhinaus sollten von Modul zu Modul die bereits durchgenommenen Ausbildungsinhalte in Theorie und Praxis gelernt werden, um einen problemlosen Anschluss an das Folgemodul zu finden.



*Persönlicher geht's nicht! Unsere Ausbildung findet in Kleingruppen ab 3 Teilnehmern statt.*

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

## Lernzielkontrollen

In jedem Modul leistet jeder Teilnehmer eine kleine praktische Lehrprobe und erhält in den Modulen 2, 3, 4 und 5 einen theoretischen Fragebogen zur Lernzielkontrolle. Die Antworten und Lösungen werden im Anschluss in der Gruppe besprochen. Der Teilnehmer erhält ein Feedback für seine Unterrichtsweise und seinen theoretischen Wissensstand anhand dessen er bis zum nächsten Modul seine Kenntnisse und Fähigkeiten optimiert.

## Teilnahmebestätigungen

Nach dem Besuch eines jeden Moduls erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung und ist dann in der Lage, unter der Bezeichnung „Pilates Trainer in Ausbildung“ die bereits erlernten Übungen in Pilates Gruppentrainings 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 H. 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 praxisorientiert 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.

**Mit dem Erwerb der keep in motion PILATES® Trainer Lizenz wird eine solide Basis als Einstieg in die Welt des Pilates Unterrichts garantiert.**



**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 klassischen Pilates Übungen, nicht das sofortige Beherrschen. Pilates Trainer sind Lehrer und Ihre Kunden sind Schüler. Als Lehrer sollten sie in der Lage sein, 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.



„Physical fitness is the first requisite of happiness.“  
Joseph H. Pilates

### ➤ Modul 1: Pilates Basics [2 Tage / 16 Zeitstunden]

**LEVEL: Einsteiger**

**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 Modul ist man bereits in der Lage, erste Pilates Trainings 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

grundlagenseminar

### ➤ Modul 2: Pilates I [2 Tage / 16 Zeitstunden]

**LEVEL: fortgeschrittene Einsteiger & Mittelstufe**  
**Vorwiegend ein Praxismodul**

- > Vertiefung der Grundkenntnisse der Pilates Methode
- > Erweiterung des Übungsrepertoires, Verbesserung der eigenen Bewegungstechnik, Üben der speziellen Unterrichtsmethodik mit anspruchsvolleren 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 Zeitstunden]

**Level: Mittelstufe bis Fortgeschrittene**  
**Vermittlung und Üben vieler weiterer klassischer Pilates Übungen**

- > Insbesondere Vermittlung von methodischen Reihen zum Aufbau der klassischen Pilates Übungen
- > Vermittlung von Variationsformen für Teilnehmer mit etwaigen medizinischen Kontraindikationen und Krankheitsbildern insbesondere des Bewegungsapparats
- > Vermittlung verbaler und taktiler Hilfestellungen („Hands on“), die es ermöglichen, die Teilnehmer des Pilates Unterrichts perfekt anzuleiten und zu betreuen
- > Vermittlung von Transitions für fließende Übergänge während des Pilates Unterrichts
- > Vorstellung eines Master-Trainingsprofils für das Level „Mittelstufe“

### ➤ Modul 4: Pilates III [2 Tage / 16 Zeitstunden]

**LEVEL: Fortgeschrittene**

**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 (**Advanced Matwork**).

- > Vorstellung eines Master-Trainingsprofils für das Level „Fortgeschrittene“

aufbauseminare

### > Modul 5: Practice Day – Übungsseminar (1 Tag / 8 Zeitstunden)

#### 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:** Feedback und Optimierung des Unterrichtsstils

- > Umsetzung des Feedbacks durch weiteres Üben in Eigenregie im Anschluss an den Practice Day

### > Modul 6: Final Coaching – Prüfungsvorbereitung (1 Tag / 8 Zeitstd.)

- > 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 Lizenzprüfung

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

#### Reihenfolge der Module:

Die Ausbildungsmodule 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.



aufbauseminare

Die Ausbildung ist ein in sich geschlossenes System. Daher sind sowohl der Quereinstieg als auch die Anmeldung zu einzelnen Modulen nur im Ausnahmefall möglich. Falls Sie nur Teile der Ausbildung absolvieren möchten, kontaktieren Sie uns bitte. Die Trainerlizenz kann ausschließlich nach dem Besuch aller Module und nach bestandener Lizenzprüfung erteilt werden.

Dieses Ausbildungskonzept ist in dieser Form seit 2004 gültig und hundertfach erprobt. Es wird laufend auf den aktuellen Stand gebracht.

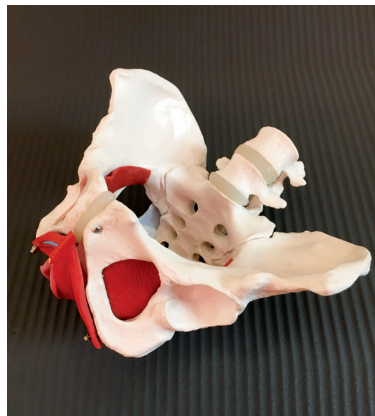
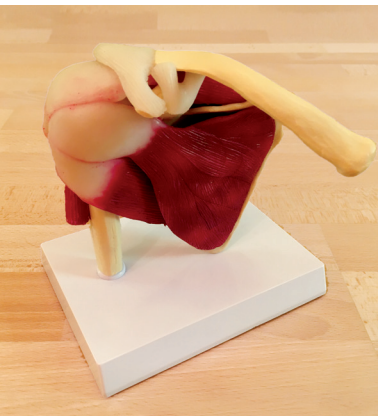


*„The mind when housed within a healthful body possesses a glorious sense of power.“ Joseph H. Pilates*

## Gültigkeit und Verlängerung der Trainer Lizenz

Die keep in motion PILATES® Trainer Lizenz für Matwork ist ab Erstausstellung 2 Kalenderjahre gültig. Sie verlängert sich um ein weiteres Kalenderjahr mit der Teilnahme an zwei keep in motion PILATES® Fortbildungen pro Jahr (insgesamt 6 Zeitstunden / 6 Fortbildungspunkte). Diese Lizenzverlängerung dient zur Qualitätssicherung der Ausbildung und der lizenzierten Trainer. Mit dem Erwerb dieser 6 Fortbildungspunkte kann auch die Mitgliedschaft im Deutschen Pilates Verband um ein weiteres Kalenderjahr verlängert werden.

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



*Study your body – know its good and bad points – eliminate the bad and improve the good.“ Joseph H. Pilates*

## Fortbildung

**Wir bieten Fortbildungen nach dem keep in motion PILATES® Konzept für jeden Anspruch:**

- mit großer Themenvielfalt und den verschiedensten Kleingeräten
- für lizenzierte keep in motion PILATES® Trainer zur Lizenzverlängerung
- für DPV-Mitglieder zum Erwerb von Fortbildungspunkten zur Verlängerung der Mitgliedschaft im Deutschen Pilates Verband e.V.
- für alle interessierten Pilates Trainer zum Sammeln von Ideen und Anregungen für ihren Pilates Unterricht und zum Update ihres Wissensstands
- im Rahmen von Kleingruppenworkshops (ab 3 Teilnehmern) oder als Personal Training
- Dauer pro Fortbildungsthema: 3 Zeitstunden (3 Fortbildungspunkte)

**Und für alle begeisterten Pilates Fans, die etwas mehr wissen wollen und vielleicht sogar mit einer Trainerausbildung liebäugeln:**

- praxisorientierte Workshops für Kunden für ein Trainingsprogramm für sich allein zu Hause, im Büro oder auf Reisen



*keep in motion PILATES® Matwork ist variations- und abwechslungsreich durch den Einsatz einer Vielfalt von Small Props.*



*„Leben ist Bewegung, Bewegung mit Pilates ist Leben!“*

Dagmar Mathis-Wiebe



Dagmar Mathis-Wiebe – keep in motion PILATES®  
Sendlinger Straße 56 >> 80331 München >> Fon +49 89 127 661 09  
info@pilates-in-muenchen.de >> [www.pilates-in-muenchen.de](http://www.pilates-in-muenchen.de)