

## AUSBILDUNGSKONZEPT

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

Minigruppen ab 3 Teilnehmern



www.pilates-in-muenchen.de

keep in motion PILATES ist ein anerkanntes Ausbildungsinstitut des **Deutschen Pilates Verbands e.V. (DPV)** <https://pilates-verband.org>

Mit unserem **Zwei-Stufen-Ausbildungskonzept** bieten wir eine solide Grundlage auf höchstem Qualitätsstandard und ebnen künftigen Pilates Trainern den Weg zu einem professionellen Auftritt.

CLASSIC Lizenz keep in motion PILATES Trainer Lizenz (AUSBILDUNG STUFE 1)		PREMIUM Lizenz ADVANCED keep in motion PILATES Trainer Lizenz (AUSBILDUNG STUFE 2) → Voraussetzung: CLASSIC Lizenz	
<b>Perspektiven:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Level:</b> vom absoluten Einsteiger bis Mittelstufe (Pre Pilates &amp; intermediate Matwork)</li> <li>- Unterrichten von Gruppen</li> <li>- Unterrichten in Präsenzform</li> <li>- Unterrichten ohne Kleingeräte</li> </ul>		<b>Perspektiven:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Level:</b> bis Fortgeschrittene (advanced Matwork)</li> <li>- Unterrichten von Gruppen</li> <li>- Durchführung von individuell maßgeschneidertem Personal Training</li> <li>- Unterrichten in Präsenzform <u>und</u> im Onlinetraining</li> <li>- Kompetentes Einsetzen von Pilates Kleingeräten</li> <li>- Möglichkeit der Weiterbildung zum lizenzierten Pilates Reformer Trainer in Kooperation mit „Kraftzentrum“, München</li> </ul>	
AUSBILDUNGSKONZEPTE		AUSBILDUNGSKONZEPTE	
<b>Modul 1</b> <b>Pilates Basics</b>  2 Tage (Fr + Sa) 16 Zeitstd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Level:</b> Pre Pilates - absolute beginner</li> <li>- Theorie-Basics in Anatomie &amp; Physiologie</li> <li>- allgemeine Pilates Prinzipien</li> <li>- spezielle keep in motion PILATES Prinzipien</li> <li>- Pilates Atmung</li> <li>- Grundpositionen</li> <li>- Pre Pilates</li> <li>- Master Class (absolute beginner)</li> </ul>	<b>Modul 7 *</b> <b>Onlinetraining</b>  1 Tag (Fr) 4 Zeitstd.  * auch als Fobi möglich	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Level:</b> beginner + intermediate</li> <li>- Gestaltung eines Onlinetrainings</li> <li>- Gestaltung eines Hybrid-Gruppentrainings</li> <li>- Online Master Class Flow (Level: intermediate)</li> <li>- Online Master Class Pilates Ball (Level: beginner/ intermediate)</li> </ul>
<b>Modul 2</b> <b>Pilates I</b>  2 Tage (Fr + Sa) 16 Zeitstd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Level:</b> beginner + intermediate</li> <li>- Pre Pilates - beginner</li> <li>- Classical Pilates - intermediate</li> <li>- Hands On</li> <li>- Gestaltung einer Gruppentrainingseinheit</li> <li>- Unterrichtsmethoden</li> <li>- Master Class (beginner / intermediate)</li> </ul>	<b>Modul 8</b> <b>Pilates III</b>  2 Tage (Fr + Sa) 16 Zeitstd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Level:</b> advanced</li> <li>- Gestaltung von Personal Training</li> <li>- Classical Pilates - advanced</li> <li>- Master Class (advanced Flow)</li> <li>- Master Class (advanced mit Toning Balls)</li> </ul>
<b>Modul 3</b> <b>Pilates II</b>  2 Tage (Fr + Sa) 16 Zeitstd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Level:</b> intermediate</li> <li>- Classical Pilates</li> <li>- Master Class (intermediate)</li> </ul>	<b>Modul 9 *</b> <b>Kleingeräte</b>  2 Tage (Fr + Sa) 16 Zeitstd.  * auch als Fobi möglich	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>alle Levels</b></li> <li>- Einsatzmöglichkeiten von Magic Circle / Rotational Discs / Foam Roller / Theraband / großer Gymnastikball / Pilates Ball / Ballkissen / Toning Balls</li> <li>- verschiedene Master Classes mit Foam Roller / Magic Circle / Rotational Discs</li> </ul>

<b>Modul 4 *</b> - Grundlagen - Pilates Anatomie - Krankheitsbilder - Dos & Don'ts  2 Tage (Fr + Sa) 14 Zeitstd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hauptebenen und -achsen</li> <li>- Passiver Bewegungsapparat</li> <li>- Aktiver Bewegungsapparat</li> <li>- Krankheitsbilder</li> <li>- Kontraindikationen &amp; Vorsichtsmaßnahmen (Dos &amp; Don'ts)</li> </ul> <p>* auch als Fobi möglich</p>	<b>Modul 10</b> <b>Practice Day</b>  1 Tag (Fr) 8 Zeitstd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teamwork: gegenseitiges Unterrichten</li> <li>- Feedback</li> </ul>
<b>Modul 5</b> <b>Practice Day</b>  1 Tag (Fr) 8 Zeitstd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teamwork: gegenseitiges Unterrichten</li> <li>- Feedback</li> </ul>		
<b>Modul 6</b> <b>Final Coaching</b>  1 Tag (Fr) 8 Zeitstd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prüfungsvorbereitung</li> <li>- Teamwork: gegenseitiges Unterrichten</li> <li>- Feedback</li> <li>- Frage &amp; Antwort</li> </ul>		
<b>Lizenzprüfung</b>  1 Tag (Fr) 8 Zeitstd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- schriftliche Ausarbeitung eines allgemeinen Gruppentrainings unter Berücksichtigung einer Fallaufgabe (Pre Pilates, 60 Min.)</li> <li>- schriftliche Ausarbeitung eines allgemeinen Gruppentrainings unter Berücksichtigung einer Fallaufgabe (intermediate, 60 Min.)</li> <li>- Theorieprüfung (allgemein)</li> <li>- Theorieprüfung (Muskeln)</li> <li>- Praxisprüfung (Gruppe)</li> <li>- <b>Voraussetzung:</b> Präsenzteilnahme an allen Modulen 1 bis 6</li> </ul>	<b>Lizenzprüfung</b>  1 Tag (Fr) 8 Zeitstd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausarbeitung einer 10er-Karte Personal Training anhand eines Fallbeispiels</li> <li>- Praxisprüfung Gruppentraining (Level: advanced)</li> <li>- Praxisprüfung Personal Training (Level: intermediate)</li> <li>- Praxisprüfung Kleingerät</li> <li>- <b>Voraussetzung:</b> * bestandene CLASSIC Lizenz * Präsenzteilnahme an allen Modulen 7 bis 10</li> </ul>
<b>Präsenzpflicht</b>	<b>78 Zeitstd. (plus 8 Zeitstd. Prüfung)</b>	<b>Präsenzpflicht</b>	<b>44 Zeitstd. (plus 8 Zeitstd. Prüfung)</b> <b>→ insgesamt für beide Lizenzen 122 Zeitstd.</b>
<b>Homework</b> <b>50 Zeitstd.</b>	<b>Pflicht:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 Hospitationen (Gruppentraining – <i>kostenlos</i>)</li> <li>- 10 eigene Gruppentrainingseinheiten beim Ausbilderteam (absolute beginner / beginner /intermediate - online oder Präsenz <i>kostenpflichtig</i>)</li> <li>- 30 eigene Unterrichtseinheiten</li> </ul> <b>freiwillig:</b> - Personal Training beim Ausbilderteam zu vergünstigten Sonderkonditionen	<b>Homework</b> <b>35 Zeitstd.</b>	<b>Pflicht:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 Hospitationen (Gruppentraining – <i>kostenlos</i>)</li> <li>- 10 eigene Gruppentrainingseinheiten beim Ausbilderteam (advanced – online oder Präsenz – <i>kostenpflichtig</i>)</li> <li>- 5 eigene Unterrichtseinheiten (Gruppentraining advanced)</li> <li>- 10 eigene Unterrichtseinheiten (Personal Training)</li> </ul> <b>freiwillig:</b> - Personal Training beim Ausbilderteam zu vergünstigten Sonderkonditionen
<b>Abschluss</b>	Lizenzierter keep in motion PILATES Trainer für Matwork ( <b>Classic Lizenz</b> )	<b>Abschluss</b>	Lizenzierte ADVANCED keep in motion PILATES Trainer für Matwork ( <b>Premium Lizenz</b> )
<b>Lizenzgültigkeit</b>	2 Kalenderjahre ab Prüfungsdatum	<b>Lizenzgültigkeit</b>	2 Kalenderjahre ab Prüfungsdatum
<b>Lizenzverlängerung</b>	- 6 Zeitstunden keep in motion PILATES FORTBILDUNG pro Kalenderjahr - entfällt nach Abschluss der Premium Lizenz	<b>Lizenzverlängerung</b>	- 6 Zeitstunden keep in motion PILATES FORTBILDUNG pro Kalenderjahr (freie Themenwahl aus allen Levels) - Mit Verlängerung der Premium Lizenz verlängert sich die Classic Lizenz automatisch.
<b>DPV-Mitgliedschaft:</b> für beide Lizenzen möglich / → <b>Info:</b> Unsere Mindestpräsenzpflicht übersteigt den geforderten Standard des DPV und der ZPP!			
<b>ZPP-Anerkennung</b> (bei entspr. Grundausbildung): für beide Lizenzen möglich			