

## Bisherige Fortbildungsthemen (Stand April 2023)

- **Grundlagen Pilates Anatomie** (Fortbildung und Teil der Ausbildung)
  - **PART I:** Passiver & aktiver Bewegungsapparat, Ebenen & Achsen
  - **PART II:** Anatomie Hand & Fuß / Umgang mit Krankheitsbildern
  
- **Basics mit dem Pilates Ball / Redondo Ball**
  - Level 1 (essential)
  
- **Pilates Ball / Redondo Ball**
  - Level 1 - 2
  
- **Pilates Ball / Redondo Ball Strength – ein Advanced Matwork**
  - Level 2 (intermediate & advanced)
  
- **Pilates Matwork mit dem großen Gymnastikball**
  - Level 1 (essential & intermediate)
  
- **Pilates Gymnball Challenge**
  - Level 2 (intermediate & advanced)
  
- **Blackroll Faszientraining meets Pilates**
  - vol 1 (Blackroll, Minirolle, Blackball / alle Levels)
  - vol 2 (Blackroll, Minirolle, Blackball / alle Levels)
  - vol 3 (Blackroll, Twinball, Minirolle / alle Levels)
  
- **Pilates Matwork mit den Toning Balls**
  - Level 1 (essential)
  - Level 2 (intermediate)
  
- **Pilates Online Flow**
  - Level 1 (2 Std. Theorie, 1 Std. Praxis essential & intermediate)
  - Level 2 (1 Std. Theorie, 2 Std. Praxis intermediate & advanced)
  
- **Pilates Matwork mit dem Wooden Pole**
  - Level 1 (Schultergürtelorganisation, essential & intermediate)
  - Level 2 (intermediate & higher)
  
- **Standing Pilates**

- vol. 1: Straffe Arme, schlanke Beine & Koordination (intermediate)
- vol 2: Balance, Rumpfkraft & Koordination (intermediate)
- **Pilates Matwork mit Band & Ball** (alle Levels)
- **Pre Natal Pilates Matwork**
  - vol. 1: mit großem Gymnastikball & Theraband
  - vol 2: mit großem Gymnastikball und Pilates Ball
- **Post Natal Pilates Matwork**
  - vol. 1: mit Toning Balls
  - vol. 2: mit Circle & Pilates Ball
  - vol. 3: mit Pilates Ball & Theraband
- **Pilates BikiniFit** (intermediate & advanced)
- **Footwork! Pilates für gesunde Füße** (alle Levels)  
**(!!! Achtung:** Diese Fortbildung hieß früher „Hallux Valgus...“)
- **Pilates Matwork mit dem Balance Pad**
  - Level 1 (essential & intermediate)
  - Level 2 (intermediate & advanced)
- **Pilates New Inspirations**
  - ein 6stündiges Fortbildungsspecial mit 2 Themen in NRW/Niedersachsen
- **Pilates Matwork mit dem Theraband**
  - Level 1 (essential & intermediate)
  - Level 2 (intermediate)
- **Pilates Matwork mit dem Circle**
  - Level 1 (essential & intermediate)
  - Level 2 (intermediate)
- **Pilates Matwork mit dem Sissel SpineFIT bzw. SPINEFITTER by Sissel**
  - Level 1 (essential)
  - Level 2 (essential & intermediate)
- **Pilates Matwork mit dem Sissel Core Trainer** (alle Levels)
- **Athletic Pilates Matwork mit den Toning Balls**
  - vol. 1 (intermediate)
  - vol.2 (intermediate)
- **Pilates Matwork mit dem Foam Roller**
  - Level 1 (essential & intermediate)

- **Pilates on the roll**
  - Level 2 (intermediate & advanced)
  
- **keep in motion PILATES meets OOV**
  - Level 1 – Matwork basics on the OOV
  - Level 2 – classical moves & variations
  
- **FASZIENierende Spiky Domes – ein Pilates Balance Act**
  - essential & intermediate
  
- **Pilates Matwork mit Small Props (Theraband, Circle, Toning Balls)**
  - alle Levels
  
- **Reformer inspired Matwork mit Theraband und Foam Roller**
  - Level 1 (essential & intermediate)
  - Level 2 (intermediate)
  
- **Hands on beim Pilates Matwork** (alle Levels)
  
- **Pilates Men's Class – Just Abs!** (alle Levels)
  
- **Pilates mit dem Medicine Ball**
  - Level 1 (intermediate)
  - Level 2 (intermediate & higher)
  
- **Pilates Pulses – ein pulsierendes Matwork** (intermediate)
  
- **Pilates Matwork mit dem Rubberband** (essential & intermediate)
  
- **Pilates Matwork mit den Rotational Discs** (intermediate)
  
- **Pilates Matwork mit dem Sissel Balance Fit**
  - Level 1 (essential & intermediate)
  - Level 2 (intermediate & advanced)
  
- **Pilates mit dem Air8-Kissen – Powerhouse pur!**
  - beginner bis intermediate – Level 1
  - intermediate bis intermediate plus – Level 1 – 2
  - advanced – Level 2
  - Double – beginner bis intermediate – Level 1
  - Double - intermediate bis intermediate plus - Level 1 – 2
  
- **Pilates Matwork mit dem Pilates Ball & 1 Toning Ball**
  - Level 1 - 2