



## 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.



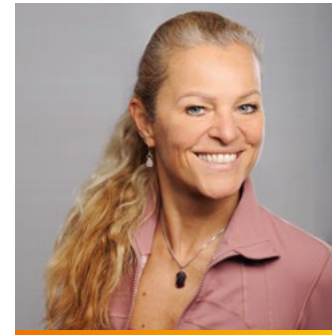
## keep in motion PILATES® ist ein anerkanntes Ausbildungsinstitut des Deutschen Pilates Verbands e.V. (DPV).

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.

**ZPP & Präventionskurse:** Unsere Ausbildung berechtigt zur Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP). Um als Pilates Trainer von der ZPP anerkannt zu werden, ist jedoch zusätzlich zu den Pilates Mindestausbildungszeiten eine medizinische Grundqualifikation erforderlich.



## Unser Ausbildungsteam



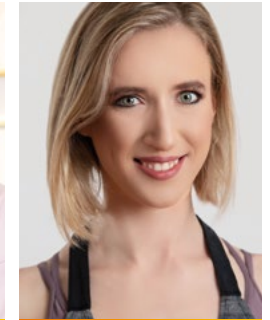
Dagmar Mathis-Wiebe  
Ausbildungsleitung



Kerstin Straßen  
Ausbildungsleitung  
Nord / Herford



Tina Winderl  
Ausbilderin / München



Sarah Chrysafis-Glück  
Ausbilderin / Kühbach  
und München



Jens-Heinz Wahner  
Ausbilder / Coburg



Brit-Marie Fischer  
Ausbilderin / Hasbergen

# Ausbildungsablauf

Unsere Ausbildung findet in Präsenzform statt. Wir legen größten Wert auf die **persönliche Betreuung**, ein **kollegiales Miteinander** innerhalb unserer Schülerteams und die **individuelle Korrektur**.

Unser **2-Stufen-Konzept** bietet eine solide Grundlage für einen professionellen Auftritt als Pilates Trainer.

## CLASSIC Lizenz [Ausbildung Stufe 1]

- > Pflichtmodule 1 – 6
- > Wahlmodul Practice Time
- > Wahlmodul „Der Weg in die Selbständigkeit“
- > Lizenzprüfung zum keep in motion PILATES® Trainer

### Gesamtdauer der Ausbildung: 128 Zeitstunden

78 Präsenz / 10 Hospitationen / 10 eigenes Training / 30 eigener Unterricht

## PREMIUM Lizenz [Ausbildung Stufe 2]

- > Voraussetzung: Classic Lizenz
- > Pflichtmodule 7 – 10
- > Wahlmodul Practice Time
- > optional Personal Training beim Ausbildungsteam
- > Lizenzprüfung zum ADVANCED keep in motion PILATES® Trainer

### Gesamtdauer der Ausbildung: 79 Zeitstunden

44 Präsenz / 10 Hospitationen / 10 eigenes Training Gruppe / 5 Unterrichtseinheiten Gruppe / 10 Unterrichtseinheiten PT



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

# Ausbildungskonzept

zum lizenzierten keep in motion PILATES® Trainer für Matwork.

Minigruppen ab 3 Teilnehmern.

keep in motion PILATES® ist ein anerkanntes Ausbildungsinstitut des Deutschen Pilates Verbands e.V. (DPV) [www.pilates-verband.org](http://www.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)

### Perspektiven:

**Level:** vom absoluten Einsteiger bis Mittelstufe  
(Pre Pilates & intermediate Matwork)

- > Unterrichten von Gruppen
- > Unterrichten in Präsenzform
- > Unterrichten ohne Kleingeräte



## Ausbildungsinhalt CLASSIC Lizenz

**Modul 1**  
**Pilates Basics**  
2 Tage (Fr + Sa)  
16 Zeitstunden

**Level:** Pre Pilates – absolute beginner

- > Theorie-Basics in Anatomie & Physiologie
- > allgemeine Pilates Prinzipien
- > spezielle keep in motion PILATES® Prinzipien
- > Pilates Atmung
- > Grundpositionen
- > Pre Pilates
- > Master Class (absolute beginner)

**Modul 2**  
**Pilates I**  
2 Tage (Fr + Sa)  
16 Zeitstunden

**Level:** beginner + intermediate

- > Pre Pilates - beginner
- > Classical Pilates - intermediate
- > Hands On
- > Gestaltung einer Gruppentrainingseinheit
- > Unterrichtsmethoden
- > Master Class (beginner / intermediate)

## Ausbildungsinhalt CLASSIC Lizenz

**Modul 3**  
**Pilates II**  
2 Tage (Fr + Sa)  
16 Zeitstunden

**Level:** intermediate plus

- > Classical Pilates
- > Master Class (intermediate plus)

**Modul 4 \***  
**Grundlagen**  
**Pilates Anatomie**  
2 Tage (Fr + Sa)  
14 Zeitstunden

- > Hauptebenen und -achsen
- > Passiver Bewegungsapparat
- > Aktiver Bewegungsapparat
- > Krankheitsbilder
- > Kontraindikationen & Vorsichtsmaßnahmen (Dos & Dont's)

**Modul 5**  
**Practice Day**  
1 Tag (Fr)  
8 Zeitstunden

- > Teamwork: gegenseitiges Unterrichten
- > Feedback

**Modul 6**  
**Final Coaching**  
1 Tag (Fr)  
8 Zeitstunden

- > Prüfungsvorbereitung
- > Teamwork: gegenseitiges Unterrichten
- > Feedback
- > Frage & Antwort

**Lizenzprüfung**  
1 Tag (Fr)  
8 Zeitstunden

- > schriftliche Ausarbeitung eines allgemeinen Gruppentrainings unter Berücksichtigung einer Fallaufgabe (Pre Pilates, 60 Min.)
- > schriftliche Ausarbeitung eines allgemeinen Gruppentrainings unter Berücksichtigung einer Fallaufgabe (intermediate, 60 Min.)
- > Theorieprüfung (allgemein)
- > Theorieprüfung (Muskeln)
- > Praxisprüfung (Gruppe)

**Voraussetzung:**

\* Präsenzteilnahme an allen Modulen 1 bis 6

**Präsenzpflicht**

**78 Zeitstunden** (plus 8 Zeitstunden Prüfung)

## CLASSIC Lizenz

**Homework**  
50 Zeitstunden

- Pflicht:**
- > 10 Hospitationen (Gruppentraining – kostenlos)
  - > 10 eigene Gruppentrainingseinheiten beim Ausbildungerteam (absolute beginner / beginner / intermediate – online oder Präsenz, kostenpflichtig)
  - > 30 eigene Unterrichtseinheiten

- freiwillig:**
- > Personal Training beim Ausbildungerteam zu vergünstigten Sonderkonditionen

**Abschluss**      Lizenzierter keep in motion PILATES® Trainer für Matwork (Classic Lizenz)

**Lizenzgültigkeit**      2 Kalenderjahre ab Prüfungsdatum

**Lizenzverlängerung**      > 6 Zeitstunden keep in motion PILATES® FORTBILDUNG pro Kalenderjahr  
> entfällt nach Abschluss der Premium Lizenz

**DPV-Mitgliedschaft:** für beide Lizenzen möglich  
**Info:** Unsere Mindestpräsenzpflicht übersteigt den geforderten Standard des DPV und der ZPP!

**ZPP-Anerkennung** (bei entsprechender Grundausbildung): für beide Lizenzen möglich

## PREMIUM Lizenz

- > **ADVANCED keep in motion PILATES® Trainer Lizenz** [AUSBILDUNG STUFE 2] >>> Voraussetzung: CLASSIC Lizenz

### Perspektiven:

- Level:** bis Fortgeschrittene (advanced Matwork)
- > Unterrichten von Gruppen
  - > Durchführung von individuell maßgeschneidertem Personal Training
  - > Unterrichten in Präsenzform und im Onlinetraining
  - > Kompetentes Einsetzen von Pilates Kleingeräten
  - > Möglichkeit der Weiterbildung zum lizenzierten Pilates Reformer Trainer in Kooperation mit „Kraftzentrum“, München

## Ausbildungsinhalt PREMIUM Lizenz

**Modul 7\***  
**Onlinetraining**  
1 Tag (Fr)  
4 Zeitstunden

- Level:** beginner + intermediate
- > Gestaltung eines Onlinetrainings
  - > Gestaltung eines Hybrid-Gruppentrainings
  - > Online Master Class Flow (Level: intermediate)
  - > Online Master Class Pilates Ball (Level: beginner / intermediate)

**Modul 8**  
**Pilates III**  
2 Tage (Fr + Sa)  
16 Zeitstunden

- Level:** advanced
- > Gestaltung und Üben von Personal Training
  - > Classical Pilates – advanced
  - > Master Class (advanced Flow)
  - > Master Class (advanced mit Toning Balls)

**Modul 9\***  
**Kleingeräte**  
2 Tage (Fr + Sa)  
16 Zeitstunden

- Level:** alle Level
- > Einsatzmöglichkeiten von Magic Circle / Rotational Discs / Foam Roller / Theraband / großer Gymnastikball / Pilates Ball / Ballkissen / Toning Balls
  - > verschiedene Master Classes mit Kleingeräten

**Modul 10**  
**Practice Day**  
1 Tag (Fr)  
8 Zeitstunden

- > Teamwork: gegenseitiges Unterrichten
- > Feedback



## Ausbildungsinhalt PREMIUM Lizenz

<b>Lizenzprüfung</b> 1 Tag (Fr) 8 Zeitstunden	> Ausarbeitung einer 10er-Karte Personal Training anhand eines Fallbeispiels > Praxisprüfung Gruppentraining (Level: advanced) > Praxisprüfung Personal Training (Level: intermediate) > Praxisprüfung Kleingerät <b>Voraussetzung:</b> * bestandene CLASSIC Lizenz * Präsenzteilnahme an allen Modulen 7 bis 10
<b>Präsenzpflicht</b>	44 Zeitstunden (plus 8 Zeitstunden Prüfung) >>> insgesamt für beide Lizenzen <b>122</b> Zeitstunden
<b>Homework</b> 35 Zeitstunden	<b>Pflicht:</b> > 10 Hospitationen (Gruppentraining – kostenlos) > 10 eigene Gruppentrainingseinheiten beim Ausbildersteam (advanced – online oder Präsenz, kostenpflichtig) > 5 eigene Unterrichtseinheiten (Gruppentraining advanced) > 10 eigene Unterrichtseinheiten (Personal Training) <b>freiwillig:</b> > Personal Training beim Ausbildersteam zu vergünstigten Sonderkonditionen
<b>Abschluss</b>	Lizenziertes ADVANCED keep in motion PILATES® Trainer für Matwork (Premium Lizenz)
<b>Lizenzgültigkeit</b>	2 Kalenderjahre ab Prüfungsdatum
<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.

**DPV-Mitgliedschaft:** für beide Lizenzen möglich  
**Info:** Unsere Mindestpräsenzpflicht übersteigt den geforderten Standard des DPV und der ZPP!

**ZPP-Anerkennung** (bei entsprechender Grundausbildung): für beide Lizenzen möglich





## Ausbildungsdauer

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 der bereits besuchten Module zu verinnerlichen.

## 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.*

## Lernzielkontrollen

Während der Ausbildung leistet jeder Teilnehmer mehrere kleine praktische Lehrproben und erhält ein direktes Feedback für seine Unterrichtsweise. Zur Lernzielkontrolle des theoretischen Wissens werden mehrere Fragebögen ausgeteilt. Die Antworten und Lösungen werden in der Ausbildungsgruppe diskutiert. So hat jeder die Möglichkeit, seine Kenntnisse und Fähigkeiten bis zum folgenden Modul zu optimieren.

## 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.

## Umfang der Ausbildung

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 schützenswürdig, 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.**



## Qualitätsanspruch

**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*

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 jeweiligen Pflichtmodulen kann die Lizenzprüfung abgelegt werden.

*„Selbst eine Reise von 1000 Meilen  
beginnt mit dem ersten Schritt“*

Chinesisches Sprichwort



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



## CLASSIC oder PREMIUM Lizenz?

Die CLASSIC Lizenz ist die beste Voraussetzung, um Pilates Trainer für einfach jeden zu werden – jung oder alt, untrainiert oder sportlich, Pilates Fan oder Neueinsteiger. Mit dem Wissen als CLASSIC Trainer werden Sie jeden begeistern. Sie werden Ihren eigenen Körper neu entdecken, die Pilates Methode viel besser verstehen, die Übungen viel effektiver ausführen und ein effektives Gruppentraining unterrichten können.

>>> Ihr Abschluss:  
**keep in motion PILATES® Trainer CLASSIC Lizenz für Matwork**

Sie haben die CLASSIC Lizenz in Händen und Lust auf mehr? Dann machen Sie gleich weiter mit der PREMIUM Lizenz! Mit dieser weiterführenden Pilates Ausbildung werden Sie Ihre eigene Pilates Fitness auf ein ungeahntes Level heben. Sie und Ihre Kunden werden enorm davon profitieren. Sie lernen wie man ein klug durchdachtes Personal Training durchführt oder mit fortgeschrittenem Gruppentraining begeistert. Sie erlernen einen sicheren Umgang mit typischen Pilates Kleingeräten.

>>> Ihr Abschluss:  
**ADVANCED keep in motion PILATES® Trainer PREMIUM Lizenz für Matwork**

Immer noch nicht genug? Wenn Sie unsere CLASSIC und PREMIUM Lizenz in der Hand halten, haben Sie die Möglichkeit, beim „Kraftzentrum“ München die aufbauende Ausbildung zum Reformer Trainer zu machen.

[www.krftzntrm.de](http://www.krftzntrm.de)

*Kraftzentrum*

## Gültigkeit und Verlängerung der Trainer Lizenz

Die Lizenzverlängerung dient der Qualitätssicherung der Ausbildung und der lizenzierten Trainer.

- > Die keep in motion PILATES® Trainer Lizenz für Matwork ist ab Erstaussstellung 2 Kalenderjahre gültig.
- > Sie verlängert sich um ein weiteres Kalenderjahr mit der Teilnahme an keep in motion PILATES® Fortbildungen mit mindestens 6 Fortbildungspunkten pro Jahr.
- > Für eine Zeitstunde gibt es einen Fortbildungspunkt.
- > Themenwahl und Level sind jedem freigestellt.
- > Mit Verlängerung der PREMIUM Lizenz verlängert sich die CLASSIC Lizenz automatisch.

[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:

- **online oder in Präsenzform**
- 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 Wissenstands
- im Rahmen von Kleingruppenworkshops (ab 3 Teilnehmern) oder als Personal Training
- Dauer der Fortbildungen: mindestens 3 Zeitstunden (1 Fortbildungspunkt pro Zeitstunde)

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

## SPINEFITTER by Sissel

Diese Innovation ist eine optimale Ergänzung zum Pilates Training. Die Anzahl der SPINEFITTER-Liebhaber steigt kontinuierlich an, und zwar weltweit. Das richtige Handling bietet effektive Vorteile:

- Lösen von Verspannungen
  - Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit
  - Ausgleich der Energiesysteme
- Probieren Sie es doch einfach mal aus! Sie werden begeistert sein!

**Dagmar Mathis-Wiebe ist SPINEFITTER by Sissel MASTER Trainer und bietet:**

- Workshops und Fortbildungen zum Kennenlernen und Erleben des SPINEFITTERs
- eine umfassende SPINEFITTER Ausbildung (SPINEFITTER by Sissel Certification)

Sie wollen sich nach dem Erhalt der Pilates Trainer Lizenz mit etwas Besonderem weiterbilden? Dann empfehlen wir die SPINEFITTER by Sissel Certification als Zusatzqualifikation.



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)