LB-PIL-2-22-01

Pilates | Ausbildung mit Zertifikat | Stufe 2 | 30 FP

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist.

Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Eine einwandfreie Ausführung der Übung, koordiniert mit der richtigen Atmung steht dabei an erster Stelle.

Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Pilates-Übungen sind hervorragend geeignet, um sie in der Therapie anzuwenden und zu integrieren. Grundsätzlich können alle motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer durch das Training mit der Pilates-Methode gefördert werden. Pilates eignet sich zum individuellen Einzeltraining genauso wie in der Gruppe.

Die Ausbildung gliedert sich in 4 Stufen. Hierin sind eine Hausarbeit und eine Hospitation integriert. Die Ausbildung schließt mit einer Prüfung und einem Zertifikat (Australian Physiotherapy and Pilates Institute) ab. Die Kurs-Stufen müssen in aufsteigender Reihenfolge besucht werden.

Stufe 2:

- Fortgeschrittene Übungen der Mattenarbeit
- Spezifische Untersuchung der funktionellen Muskelketten
- Ganzkörperstabilisation, spezifische scapulo-humerale Stabilität
- Genauigkeit des Unterrichtens
- Grundzüge des Gruppentrainings
- Klinische Entscheidungen (Clinical Reasoning)

Siehe auch:
Pilates | Stufe 1
Pilates | Stufe 3
Pilates | Stufe 4 mit Kenntnisnachweis

Leitung	Ulrich Hintsche | Pilates Instruktor APPI, Physiotherapeut und sein Lehrteam
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	17.09.2022
Ende	19.09.2022
Kurszeiten	Sa. 17.09. bis Mo. 19.09., 09:00 - 18:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Sport- und Gymnastiklehrer
Fortbildungspunkte	30