



www.pilates4one.de

# Curriculum

## zur Ausbildung zum Pilatetrainer und physyolates®-Instructor

- 1) Die rechtlichen Rahmenbedingungen der Ausbildung sind in den Ausbildungs-AGB unter [www.physyolates.com](http://www.physyolates.com) zu finden.
- 2) Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung ist eine Grundqualifikation aus dem Bereich medizinische Heilberufe, wie zum Beispiel Physiotherapeut(in) oder einer anderen anerkannten Aus-/Fortbildung im Bereich Bewegung (Sport- und Gymnastiklehrer/in, Übungsleiter etc.).
- 3) Philosophie des Curriculums:  
Große Bevölkerungsstudien belegen, dass Bewegung, die zielgerichtet, regelmäßig, mit moderater Intensität und einem Mindestumfang von etwa 2 Stunden pro Woche durchgeführt wird, einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit darstellt. Das koronare Erkrankungsrisiko sinkt und kann präventiv positiv beeinflusst werden – das gilt auch für allgemeine bewegungsbedingte (körperliche und psychosomatische) Beschwerden.
- 4) Ausbildungsphilosophie
  1. Die Pilates-physyolates®-Mattenausbildung zielt darauf ab, selbstständig Pilatesübungen präzise und korrekt auf der Matte trainieren zu können und gleichzeitig kompetent als Trainer/in anzuleiten.
  2. Ein tiefes Verständnis der Methode und die verantwortungsvolle Auswahl der Übungen für den Übenden stehen im Vordergrund. Die Ausbildung umfasst neben den klassischen Pilatesübungen eine Vielzahl von Erweiterungen und Modifizierungen, sowie Übungen mit Kleingeräten. Differenzierte Didaktik, Stundenaufbau und Wissen über medizinische Hintergründe stehen dabei im Mittelpunkt.
- 5) Ausbildungsmodule mit Ausbildungsinhalten
  1. Modul 1: Gegensätze ziehen sich an – die tiefe Kraft der Atmung
  2. Modul 2: Coretraining, Kraft und Beweglichkeit der Körpermitte
  3. Modul 3: Belastungsstabile Schultern, starke Arme und entspannter Nacken
  4. Modul 4: Hüfte und Becken – Beweglichkeit und Stabilität

- 6) Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung kann die Lizenz erworben werden (derzeit 50 Euro netto / Jahr) um eigenständig Pilates-physyolates®-Kurse bewerben und anbieten zu können.
1. Abgrenzung zu den bestehenden Angeboten
  2. Pilates-physyolates® wurde erfolgreich als standardisiertes Kursprogramm von der ZPP geprüft. Dadurch wird die Anerkennung unserer Kurse leichter bzw. es findet keine Überprüfung mehr statt! Ihr müsst dann lediglich 2 Dokumente einreichen bzw. hochladen:
    1. Grundqualifikation
    2. Zusatzqualifikation
  3. Trainer/Institute werden auf der physyolates-Homepage aufgeführt: [www.physyolates.com](http://www.physyolates.com)
  4. Zugriff auf physyolates®-Online-Portal unter „mydrive.ch“. Dieser virtuelle Internetspeicher beinhaltet zum Download:
    1. physyolates® Logos für Visitenkarten, die Homepage oder Flyer
    2. Bilder und Videosequenzen für die eigene Homepage oder Flyer
    3. Bescheinigungen
  5. Logos:



physyolates®