



*gemeinsam  
für mehr Bildung*

Volkshochschulverband  
Baden-Württemberg e. V.

**Gesundheitsbildung**

Raiffeisenstraße 14  
70771 Leinfelden-Echterdingen

Tel.: 0711 / 7 59 00 -40

Fax: 0711 / 7 59 00 -41

www.vhs-bw.de  
schlueter@vhs-bw.de

## Zusatz-Qualifizierung "Kursleiter/in Pilates"

Die Fortbildung richtet sich an Kursleitende im Bewegungsbereich an Volkshochschulen zur weiteren beruflichen Qualifizierung.

### Termine:

Die gesamte Pilatesfortbildung umfasst 5 Fortbildungen mit insgesamt 130 UE.

| Modul | Termin   | Kosten | Ort                     |
|-------|--|--------|-------------------------|
| I     | 29. - 30.07.2011   | 155 €  | Leinfelden-Echterdingen |
| II    | 30.09. - 02.10.2011  | 215 €  | Leinfelden-Echterdingen |
| III   | 18. - 20.11.2011   | 245 €  | Leinfelden-Echterdingen |
| IV    | 10. - 12.02.2012   | 245 €  | Heilbronn               |
| V     | 3 Tage inklusive Prüfung<br>Termin wird noch bekannt gegeben | 245 €  | Leinfelden-Echterdingen |

Für das Zertifikat müssen die Teilnehmer/innen an allen 5 Pilatesfortbildungen teilgenommen und die Prüfung bestanden haben.

### Voraussetzungen für die Teilnahme an der Prüfung:

- Grundausbildung im Bewegungsbereich
- Praxiserfahrung im Unterrichten von Gruppen (mind. 2-3 Kurse, Bescheinigung durch vhs)
- 15 Stunden Hospitation bei KollegInnen
- Fundierte Anatomiekenntnisse des menschlichen Bewegungsapparates

### Empfehlungen parallel zur Ausbildung:

- regelmäßiges Eigentraining
- eins zu eins Training mit KollegInnen
- Leitung einer Probandengruppe
- Supervision durch KollegInnen

Anmeldung für die Module über [www.vhs-bw.de](http://www.vhs-bw.de).

### **Modul I: Einführung und Basisübungen (20 UE)**

Dieses Fortbildungswochenende befasst sich mit den Grundlagen der Pilates-Matten-Methode, seiner Geschichte und den Basis-Übungen. Ziel ist es, ein Verständnis für die Pilates-Methode zu entwickeln. Körpertraining nach Pilates optimiert die Körperhaltung und koordiniert Alltagsbewegungen. Der Kurs vermittelt die Grundprinzipien der Pilates-Methode. Es werden die Basisübungen von Pilates erarbeitet unter Einbeziehung der Aspekte von Atmung und Atemfluss, Haltung und "Powerhouse". Die Fortbildung richtet sich an Kursleitende, die Pilates kennen lernen und Übungen ergänzend aufnehmen möchten.

### **Modul II: Vertiefung der Basisübungen (20 UE)**

In diesem Modul geht es in erster Linie darum, das Wissen und die Erfahrung über die in Modul 1 erlernten Übungen zu intensivieren. Dabei wird jede Übung noch einmal genau betrachtet. Sie erlernen dabei die Verbindung des Atems mit der korrekten Ausführung der Pilates-Elemente und deren Variationen. Erfahren Sie mehr über die Gestaltung und den Stundenaufbau von Pilates-Stunden und runden Sie so Ihr Kursprogramm ab. Die TeilnehmerInnen lernen herauszufinden, was die einzelne Übung so besonders macht, was ihr Ziel ist und vor allem: sie selbst zu spüren und zu erfahren.

### **Modul III: Aufbaukurs – Beginners (30 UE)**

Im Aufbaukurs werden die, auf den Basisübungen aufbauenden Trainingseinheiten vermittelt. Weitere Schwerpunkte bilden die Praxis im Unterrichten von Pilates unter der Berücksichtigung der Pilates-Prinzipien und die Aufteilung der einzelnen Übungen im Hinblick auf ihre Wirkungsbereiche (z.B. Mobilisierung der Wirbelsäule).

### **Modul IV: Vertiefung der Beginner-Übungen (30 UE)**

Bei der Vertiefung geht es hauptsächlich um die aufbauenden Übungen und die Fragen, welchen Anspruch die einzelnen Übungen auf den menschlichen Muskelapparat haben und welche Muskeln bei welcher Übung nun tatsächlich eingesetzt werden sollten und welche nicht. Daraus wird ein neues Schema für den Stundenaufbau entwickelt. Außerdem wird geübt, auf welche Weise die KursteilnehmerInnen nun auch in den Beginner-Übungen am besten taktile Anleitung, Unterstützung und Korrektur erhalten können.

### **Modul V: Theorieprüfung und Vorbereitung zur praktischen Prüfung (20 UE)**

Zu Beginn des sechsten und letzten Moduls wird die Theorieprüfung geschrieben. Danach werden die von jedem(r) TeilnehmerIn vorbereiteten Trainingseinheiten in der Gruppe durchgeführt und anhand von Videoaufzeichnungen analysiert. Auf diese anschauliche Weise hat jede(r) TeilnehmerIn Gelegenheit, den eigenen Unterricht zu bewerten und gegebenenfalls zu verbessern.

### **Praktische Prüfung: Qualifizierung "KursleiterIn Pilates" (10 UE)**

Mit der praktischen Prüfung in Form einer kurzen Lehrprobe kann das Zertifikat „KursleiterIn Pilates“ erworben werden.

**Summe: 130 UE , entspricht 97,5 Zeitstunden**

### **Kontakt**

Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.

Andrea Schlüter

Raiffeisenstraße 14

70771 Leinfelden-Echterdingen

[schlueter@vhs-bw.de](mailto:schlueter@vhs-bw.de)