

Pilates-Mattentraining

Weiterbildung zum Pilates-Instruktor nach BodyBalancePilates®

DGYMBWeiterbildung in drei Modulen
in Zusammenarbeit mit der Kleine-Nestler-Schule
Berufsfachschule für Gymnastik

Leitung

Kurt Rotter-Davidsen
Physiotherapeut
BodyBalancePilates®-SeniorInstruktor
Vorsitzender Verband der Pilates-Trainer
in Medizin & Sport e. V.

Konzept

Weiterbildung in der Pilates-Methode

Die Pilates-Methode besteht aus zirka 500 Übungen und wird als reines Mattentraining oder an den von Joseph H. Pilates erfundenen Trainingsgeräten ausgeführt. Die sanften, fließenden Bewegungen, unter höchster Konzentration ausgeführt und kombiniert mit einer bestimmten Atemtechnik, bilden ein ganzheitliches Trainingskonzept.

BodyBalancePilates® ist eine erweiterte Übungsmethode und kann sowohl als allgemeine Gesundheitsförderungs- und Präventionsmaßnahme als auch rehabilitativ bei speziellen Beschwerdebildern wie Rückenproblemen, Osteoporose, Beckenbodenschwäche und Sportverletzungen eingesetzt werden.

Als Weiterbildungskonzept richtet sich BodyBalancePilates® in erster Linie an Bewegungsfachberufe, die aufgrund ihrer rechtlich geregelten Berufsausbildung Grundlagenwissen in Funktioneller Anatomie und Physiologie sowie methodisch-didaktische Fachkompetenzen mitbringen.

Ziel der Weiterbildung sind das Erlernen eines Grundlagen-Mattenprogramms und die Befähigung, die Inhalte der Methode im Einzel- und Gruppenunterricht gesundheitsförderlich, präventiv und rehabilitativ zu vermitteln.

Die von den Krankenkassen nach §§ 20 und 20a SGB V anerkannte DGYMBWeiterbildung schließt nach erfolgreicher Teilnahme an allen drei Modulen und an einem anschließenden Prüfungsmodul mit dem BodyBalancePilates®-Zertifikat ab. Es wird vorausgesetzt, dass zwischen den Modulen eingehend geübt wird. Selbststudium und Lektionsaufgaben sind wesentlicher Bestandteil der Weiterbildung, um die von den Krankenkassen geforderten 100 Unterrichtsstunden zu erreichen und die abschließende Prüfung zu bestehen.

Theorie und Praxis

Modul I: Einführung

4. Februar 2012 von 9.30 bis 18.30 Uhr
5. Februar 2012 von 9.00 bis 16.00 Uhr

Einführung in BodyBalancePilates®: Pilates-Übungen „safe and sound“ – Befundaufnahme vor dem Pilates-Training – Start mit leichten Übungen und viel Unterstützungsfläche

Zielansatz der segmentalen Stabilisierung – Rumpfstabilität als Schutz des empfindlichen Rückenmarks – Kraftübertragung auf Becken und Beine – Sicherung der Rumpfstabilität und der Beweglichkeit der Extremitäten.

Therapeutischer Ansatz (z. B. bei Osteoporose): Beanspruchung der Muskulatur in verschiedenen Positionen: agonistische Muskelspannung, antagonistische Längenänderung, Zug- und Druckwirkung auf die Knochen in Bezug auf Osteoporose

Ausgewählte Pilates-Übungen nach ganzheitlichen Prinzipien zur präventiven und therapeutischen Anwendung bei verschiedenen Zielgruppen

Modul II

5. Mai 2012 von 9.30 bis 19.00 Uhr
6. Mai 2012 von 9.00 bis 16.00 Uhr

Prinzipien von BodyBalancePilates®: Erfahrung und Austausch – Aufbau einer Beginner-Stunde – Beginner-Klasse und Feedback – Eins-zu-Eins-Übungen – Verbalisierung einzelner Bewegungsabläufe – Haltungstypen und deren spezifischen Übungen – Theorie zum Muskelgleichgewicht – Becken- und Wirbelsäulenstabilität

Zielansatz Beckenboden und Powerhaus: Anatomie des Beckenbodens und der tiefen Bauchmuskulatur – Lateral-Atmung und die Anatomie – Schlüsselemente
Übungsansatz: Gegenüberstellung der idealen Haltung und Haltungsdefiziten – Effekte des Beckenbodens zur tiefen Bauch- und zur tiefen Rückenmuskulatur – Fascilitation und Setzen taktiler Reize – Muskelaktivität
Ausgewählte Pilates-Übungen für das Becken und den Beckenboden: Stabilisation, Beginner-Übungen, Übungen für Fortgeschrittene – Wiederholung von Übungen aus Modul I

Modul III

22. Juni 2012 von 9.30 bis 19.00 Uhr
23. Juni 2012 von 9.00 bis 18.00 Uhr
24. Juni 2012 von 9.00 bis 16.00 Uhr

BodyBalancePilates®-Methodik: Erfahrung, Austausch und Vertiefung – Aufbau einer Intermediate-Stunde – Eins-zu-Eins-Übungen, Gruppensession – Verbalisierung komplexer Bewegungsabläufe – Planung der Übungsauswahl für den Einzel- und Gruppenunterricht – Utensilien zur Durchführung einer Kursmaßnahme – Werbung
Zielansatz: Stato-mechanische Probleme und deren Behandlung – Stabilisierung des Beckengürtels und der Lendenwirbelsäule – Vertiefung des bisher Erlernten
Übungsansatz: Dehnung – Praktische Fallbeispiele
Ausgewählte Pilates-Übungen für Fortgeschrittene – Gegenüberstellung von verschiedenen Pilates-Formen

Prüfungsmodul

(ein Tag nach Vereinbarung mit BodyBalancePilates®)

Der Prüfungstag: Erfahrung und Austausch – Beantwortung von offenen Fragen und Problemen – Schriftliche Prüfung (ca. 2 Std.) – Praktische Prüfung: verbale Anleitung verschiedener Übungen, Setzen von taktilen Reizen, Adaptierung von Übergängen sowie Demonstration verschiedener Übungen und Übungssequenzen

Ort

Kleine-Nestler-Schule
Arabellastraße 15 in 81925 München
www.kleine-nestler-schule.de

Hinweise zur Anmeldung und Teilnahme

Teilnahme

Teilnahmeberechtigt sind staatl. gepr. Gymnastiklehrer/-innen, Schüler/-innen der Berufsfachschulen für Gymnastik, Sportwissenschaftler/-innen und Physiotherapeuten/-innen. DGYMB-Mitglieder haben eine bevorzugte Teilnahmeberechtigung. Die Teilnahmeplätze sind begrenzt.

Anerkennung

Die Krankenkassen erkennen die gesamte Weiterbildung nach §§ 20 und 20a an, sofern sie mit einer bestandenen Prüfung erfolgreich abgeschlossen wird. Jedes einzelne Modul ist zur Verlängerung der KddR-Rückenschullicenz anerkannt.

Anmeldeschluss

09. Dezember 2011 für Komplettbuche und Frühzahler.

20. Januar 2012 für Komplettbuche.

Anmeldungen für die komplette Weiterbildung werden bevorzugt angenommen. Bei noch freien Plätzen ist auch die Teilnahme an einzelnen Modulen möglich.

Anmeldeschluss für Einzelbuche

20. Januar 2012 für Modul I

20. April 2012 für Modul II

08. Juni 2012 für Modul III

Teilnahmekosten (ohne Prüfungsgebühr)

	Komplettbuchung	Frühbuchertarif
DGYMB-Mitglieder.....	700,00 Euro	620,00 Euro
Schüler/-innen.....	440,00 Euro... ..	380,00 Euro
Nichtmitglieder.....	890,00 Euro... ..	800,00 Euro
Einzelbuchung: Modul I Modul II Modul III		
DGYMB-Mitglieder.....	170,00...230,00...	330,00 Euro
Schüler/-innen... ..	110,00150,00...	210,00 Euro
Nichtmitglieder.....	240,00 300,00 ..	390,00 Euro

Die Teilnahmekosten sind bis 20. Januar 2012 auf das Konto 4707142 des DGYMB bei der Volksbank Hunsrück-Nahe, BLZ 560 614 72 unter dem Kennwort „Pilates in München“ einzuzahlen. Bei Komplettanmeldung und Zahlung bis 09. Dezember 2011 gilt der Frühbuchertarif.

In den Teilnahmekosten sind bebilderte Lehrgangsskripte für den theoretischen und praktischen Unterricht enthalten.

Anmeldung

Ihre schriftliche Anmeldung ([bitte das Pilates_Anmeldeformular verwenden](#)) senden Sie bitte an die DGYMB *Geschäftsstelle*, Wasserschieder Straße 1, 55765 Birkenfeld / Nahe.

Prüfung

Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt während Modul III direkt beim Dozenten. Der Termin ist in Absprache mit dem Dozenten festzulegen. Die Prüfungsgebühr beträgt 99,00 Euro (für Schüler/-innen 49,00 Euro) und wird direkt an BodyBalancePilates® überwiesen.

Bescheinigungen

Anmeldungen werden nach dem Anmeldeschluss und nach Zahlungseingang der Teilnahmekosten schriftlich vom DGYMB bestätigt. Teilnahmebescheinigungen werden nach erfolgreicher Teilnahme am Ende eines jeden Moduls ausgehändigt.

Das BodyBalancePilates®-Zertifikat wird nach erfolgreich bestandener Prüfung ausgehändigt.

Abmeldungen

Rücktritt von der Anmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich und muss schriftlich erfolgen. Bereits gezahlte Teilnahmekosten werden abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 70,00 Euro (35,00 € bei Einzelmodulbuchung) zurück-erstattet. Bei späterer Abmeldung ist keine Kostenerstattung mehr möglich.

Hotelempfehlung

Tourismusamt München, Telefon (0 89) 2 33-9 65 00 oder tourismus@muenchen.de

Mitbringsel

Gymnastikleidung, Anti-Rutsch-Socken, großes Handtuch, Stift und Papier für Notizen, Tagesverpflegung.

Organisation

DGYMB *Presse & Projekte*, Telefon (0 67 82) 98 10 80 oder dgymb.presse.und.projekte@t-online.de

DGYMB *Weiterbildung*

Pilates-Mattentraining

BodyBalancePilates®

München

4. und 5. Februar 2012

5. und 6. Mai 2012

22. bis 24. Juni 2012

Berufsverband

staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer
DEUTSCHER GYMNASTIKBUND DGYMB e. V.

in Zusammenarbeit mit der
Kleine-Nestler-Schule