

Yoga Zentrum Main Taunus GmbH

Nordring 30
65719 Hofheim

Telefon: 06192 4709337
info@yogazentrum-maintaunus.de

Ausbildung zum/r Pilates Trainer:in

Datum und Zeit:

Montag 01. Februar bis Freitag 05. Februar 2027

Täglich von 9:00 bis 17:30 h

Zielgruppe:

- Arbeitnehmer:innen, die Pilates künftig im beruflichen Kontext anleiten und vermitteln möchten
- Arbeitnehmer:innen in der Gesundheitsbranche
- Arbeitnehmer:innen, die im betrieblichen Gesundheitsmanagement tätig sind oder tätig werden möchten
- Heilpädagogische und therapeutische Berufe

Ausbilderin:

Carina Schmitt

In diesem Bildungsurlaub erwerben die Teilnehmenden fundierte Kenntnisse der Pilates-Methode und lernen, klassische Pilates-Mattenübungen fachgerecht, gesundheitsorientiert und zielgruppengerecht anzuwenden. Im Mittelpunkt stehen die Prävention von Bewegungsmangel sowie die Förderung einer funktionellen Haltung und Bewegungsqualität im Kontext moderner Arbeits- und Lebensbedingungen.

Neben den theoretischen Grundlagen der Pilates-Methode werden die sechs klassischen Pilates-Prinzipien – Konzentration, Atmung, Zentrierung, Kontrolle, Präzision und Bewegungsfluss – systematisch vermittelt und in täglichen Praxiseinheiten unmittelbar erfahren. Ergänzend werden anatomische Grundlagen, der gesundheitsorientierte Aufbau klassischer Pilates-Mattenübungen sowie methodische Übungsreihen behandelt. Die Teilnehmenden entwickeln dadurch die Fähigkeit, Übungen fachgerecht auszuwählen, anzupassen und sicher anzuleiten.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Aufbau und der Planung von Pilates-Unterrichtseinheiten. Die Teilnehmenden lernen, Warm-up, Hauptteil und Cool-down sinnvoll zu strukturieren, Bewegungsabläufe methodisch aufzubauen und klassische Pilates-Übungen zu vollständigen Unterrichtssequenzen zusammenzuführen. In Lernlaboren und praktischen Unterrichtsphasen werden die erworbenen Kenntnisse angewendet und reflektiert.

Der Bildungsurlaub kann als Grundlage für eine Tätigkeit im Bereich Prävention, Gesundheitsförderung und Bewegungsvermittlung genutzt werden. Nach Abschluss der Bildungswoche besteht die Möglichkeit, an einem separaten Termin eine Prüfung zum/zur Pilates-Trainer:in abzulegen.

Auf gesellschaftspolitischer Ebene werden u.a. folgende Themen besprochen:

- Wandel der Arbeitswelt durch Digitalisierung und verändertes Bewegungsverhalten
- Bewegungsmangel als gesellschaftlicher Risikofaktor und dessen gesundheitliche sowie volkswirtschaftliche Folgen
- Prävention und Gesundheitsförderung als Aufgabe von Politik, Gesundheitssystem und Betrieblichem Gesundheitsmanagement
- Bedeutung qualifizierter Bewegungsangebote für die Gesundheitsförderung in einer alternden Gesellschaft