

MIT SAFS & BETA **PILATES LEHRER WERDEN**



GLIEDERUNG

- 01 Einführung
- 02 Überblick über die Pilates Matwork Trainer Ausbildungen
- 03 Pilates Matwork B-Lizenz
- 04 Pilates Matwork A-Lizenz
- 05 Pilates Workshops
- 06 Online vs. Präsenz Ausbildungen
- 07 Das Pilates Team von SAFS & BETA
- 08 Stimmen zur Pilates Ausbildung bei SAFS & BETA

01

„Liebe Leserin, lieber Leser,

Nach einer Zeit mit vielen Einschränkungen, Herausforderungen, Ungewissheit und auch Ängsten sehnt man sich nach Stabilität, Entspannung, aber auch Bewegung, sowohl geistig, als auch körperlich. Vor dem Hintergrund Körper, Geist und Seele als eine Einheit zu betrachten, bietet uns das Pilates Training genau diesen Ausgleich. Stabilität im Rumpf, Beweglichkeit in den Gelenken und Entspannung im Geist.

Mit unseren Pilates Ausbildungsmodulen begleiten wir Sie von Ihren ersten Unterrichtsstunden bis hin zum professionellen Pilates Trainer. Mir und unserem Team von gut ausgebildeten und engagierten Ausbilder/innen liegt es sehr am Herzen, Ihnen fundiertes Wissen in Theorie und Praxis zu vermitteln und die Freude am Unterrichten zu wecken.



Neben der Grundausbildung mit der B-Lizenz und der darauf aufbauenden A-Lizenz bieten unsere Workshops mit neuen Anregungen und Ideen eine hervorragende Möglichkeit, neuen Schwung und Abwechslung in Ihre Kurse zu bringen.

„Wir sind verantwortlich für das, was wir tun, aber auch für das, was wir nicht tun.“
(Voltaire)

In diesem Sinne hoffe ich, Ihr Interesse geweckt zu haben und verbleibe mit herzlichen Grüßen
Ihre

Alona Maurer

SAFS & BETA Pilates Fachbereichsleitung



ÜBERBLICK ÜBER DIE PILATES MATWORK TRAINER AUSBILDUNGEN

Die Basis unserer Ausbildung bildet die Pilates Matwork B-Lizenz. Aufbauend darauf vertiefen Sie Ihr Wissen in der Pilates Matwork A-Lizenz, bestehend aus den Modulen Pilates Matwork Intermediate und Pilates Matwork Advanced, sowie einem Prüfungstag. Beide Module können auch unabhängig von einem ganzen Ausbildungsweg gebucht werden, sodass es jederzeit

möglich ist spezielle Themen aufzufrischen oder sich bereichsweise fortzubilden. Voraussetzung dafür ist die Pilates B-Lizenz (oder eine ähnliche Qualifikation). Alle Module lassen sich auch als Online-Ausbildung belegen. Mehr dazu auf Seite 17. Hier unsere Ausbildungen im Überblick:



PILATES MATWORK B-LIZENZ

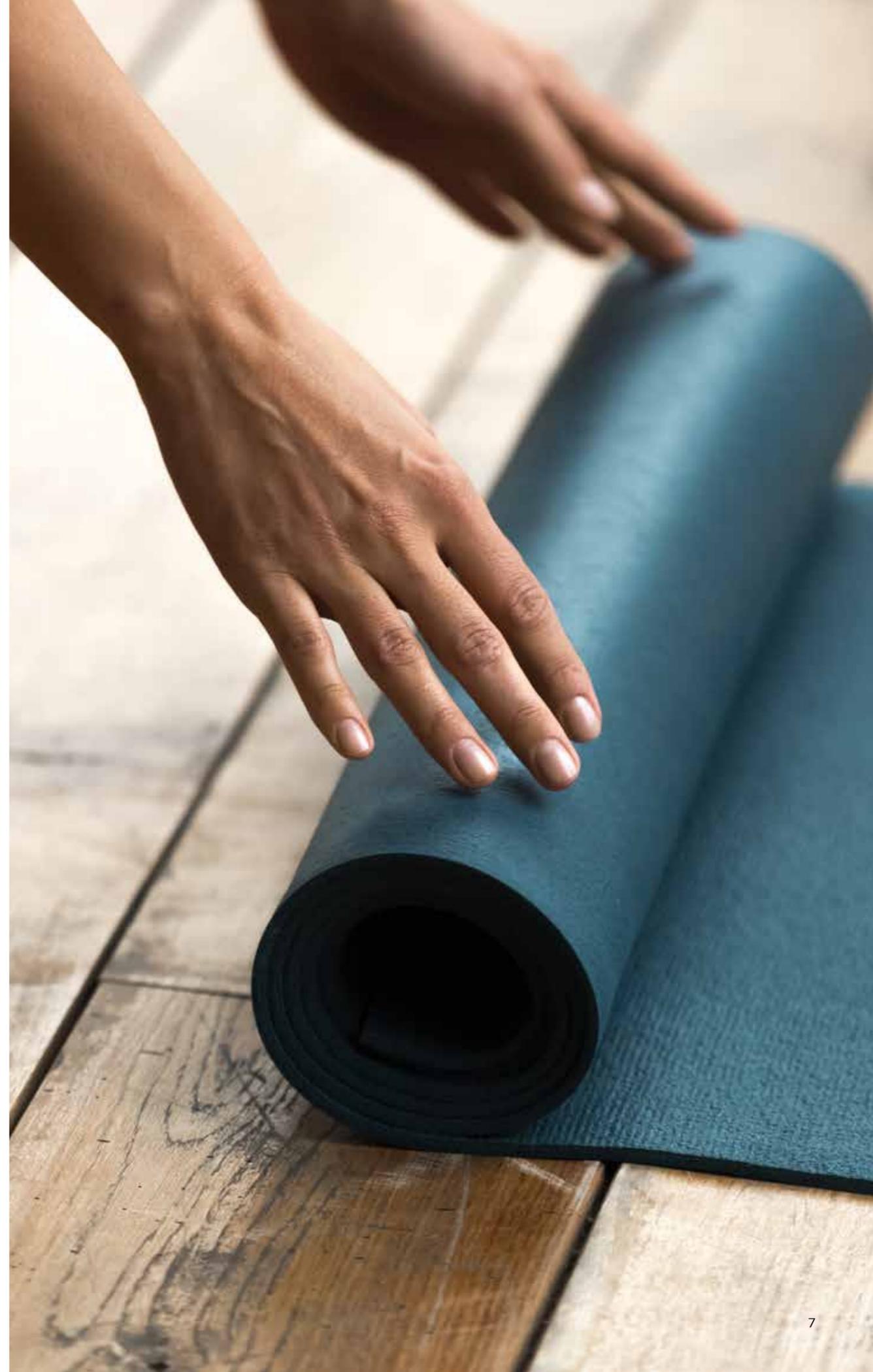
Mit der Pilates Matwork B-Lizenz legen Sie den Grundstein für Ihre Trainer Ausbildung. Hier lernen Sie die Hintergründe des Pilates Trainings kennen und erhalten Einblick in die Geschichte, Philosophie, die grundlegenden Prinzipien sowie Ziele des Trainings.

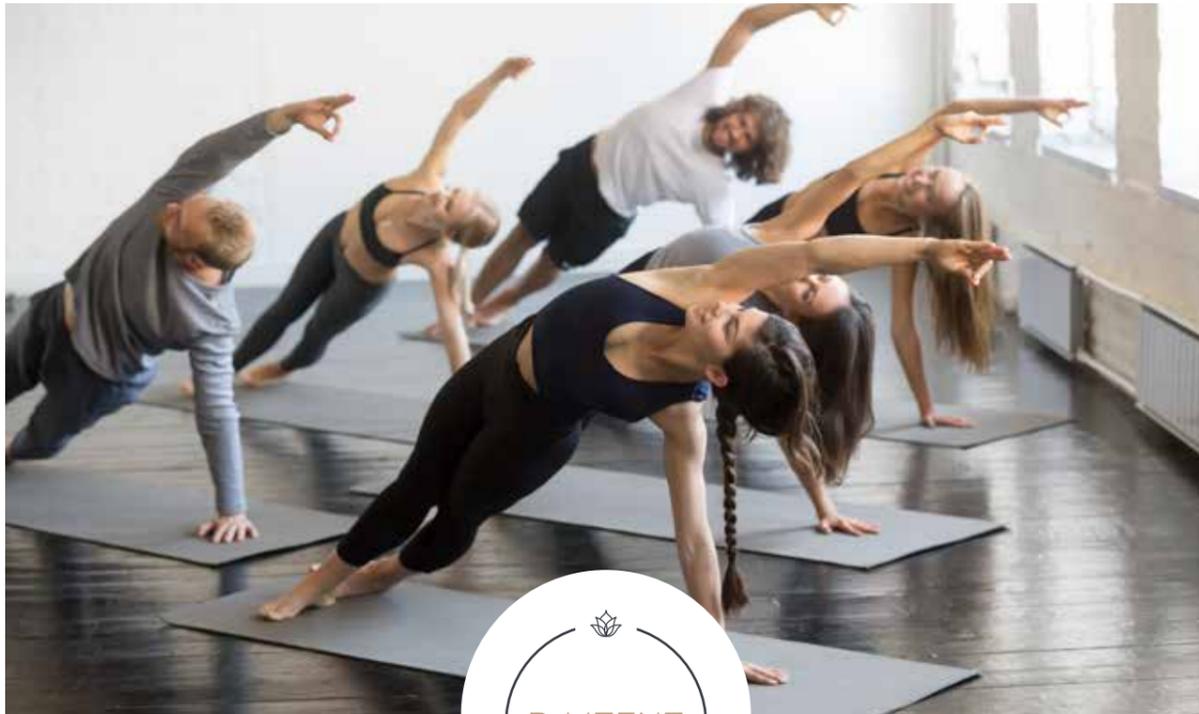


PILATES MATWORK A-LIZENZ

Mit der A-Lizenz können Sie Ihr Wissen vertiefen, Ihre eigene Technik verbessern, neue fortgeschrittene Übungen kennenlernen, „Hands on Techniken“ anwenden lernen, mehr über Methodik und Didaktik erfahren und den abwechslungsreichen und spannenden Einsatz Pilates spezifischer Kleingeräte entdecken. Außerdem vertiefen Sie Ihr sportmedizinisches Wissen und lernen gängige Erkrankungen und Beschwerdebilder des Bewegungsapparates kennen.

ABLAUF
PILATES AUSBILDUNG





B-LIZENZ

03 PILATES MATWORK B-LIZENZ

Mit der Pilates Matwork B-Lizenz legen Sie den Grundstein für Ihre Trainer Ausbildung. Hier lernen Sie die Hintergründe des Pilates Trainings kennen und erhalten Einblick in die Geschichte, Philosophie, die grundlegenden Prinzipien sowie Ziele des Trainings.

Anatomische und sportbiologische Grundlagen runden den theoretischen Teil ab. Im Praxisteil werden die Grundlagen des Mattentrainings vermittelt und der Fokus liegt auf dem Erlernen, Anweisen und Korrigieren einfacher und mittelschwerer Pilates Basic Übungen, wobei dem „Powerhouse“ besondere Beachtung geschenkt wird. Wir unterstützen Sie beim Sammeln erster Unterrichtserfahrungen und zeigen Ihnen, wie Sie Kurskonzepte für unterschiedliche Leistungsniveaus erstellen und professionell vermitteln können, sodass Sie nach Absolvierung der Pilates Matwork B-Lizenz Ausbildung in der Lage sind, Pilates Stunden sinnvoll zusammenzustellen, einzelne Übungen harmonisch miteinander zu kombinieren und Übergänge fließend zu gestalten.

Die Präsenzausbildung erstreckt sich am 1. Ausbildungswochenende über 4 Tage, am 2. Wochenende über 3 Tage (inklusive Prüfung am letzten Tag).

Die Online Ausbildung geht über 2 mal 3 Tage inklusive Prüfung. Hier erhalten die Teilnehmer ihre Lehrgangunterlagen ca. 2 Wochen vor der Ausbildung und erarbeiten einen Teil der Sportbiologie in Eigenarbeit. Mit dem Ausbilder gibt es dann online während der Ausbildung ein Zeitfenster für Fragen zu diesen Themen.

Alle Teilnehmer (Präsenz und Online) erhalten ergänzend zur Ausbildung den Zugang zu einem Video mit allen in der B-Lizenz gelehrt Übungen, angeleitet und präsentiert von unseren Ausbilderinnen.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Pilates Matwork B-Lizenz ist die regelmäßige Teilnahme an Pilates Kursen. Kenntnisse in der Sportbiologie sind von Vorteil.

HIER NOCH MAL IM ÜBERBLICK



ABSCHLUSS:
Pilates Matwork B-Lizenz



AUSBILDUNGSDAUER:
7 Tage (3 + 4)
Online & Präsenz möglich



PRÜFUNG:
Theorieprüfung (single choice) &
Praxisprüfung



VORTEILE DER SAFS & BETA PILATES MATWORK AUSBILDUNG:

- + sofortiges Unterrichten möglich
- + Klares, einfaches Konzept, das leicht zu erlernen ist
- + Fundiertes Grundlagenwissen
- + Ermöglicht es, den Beruf des Pilateslehrers kennenzulernen



04

PILATES MATWORK A-LIZENZ

Wenn Sie die Pilates Matwork B-Lizenz erworben haben, ist der Weg zur A-Lizenz nicht mehr weit. In den dreitägigen Lehrgängen „Pilates Matwork Intermediate“ und „Pilates Matwork Advanced“ vertiefen Sie Ihr sportmedizinisches Wissen und lernen, Ihre Pilatesstunden noch abwechslungsreicher zu gestalten. Nach einem weiteren Prüfungstag erhalten Sie Ihre Pilates Matwork A-Lizenz und somit die höchste Qualifikation im Pilates Bereich.

Pilates Matwork Intermediate

Mit diesem Modul vertiefen Sie Ihr sportmedizinisches Wissen und lernen gängige Erkrankungen und Beschwerdebilder des Bewegungsapparates, wie Bandscheibenvorfall, Osteoporose oder Problematiken des Schultergelenkes kennen. Einschränkungen, die uns mittlerweile bei vielen unserer Kursteilnehmer/innen begegnen.

Zu erkennen, welche Übungen kontraproduktiv und welche sinnvoll bei bestimmten Beschwerdebildern sind, wird Ihre Aufgabe in diesem Lehrgang sein. Ziel der Fortbildung ist es, dass Sie danach in der Lage sind, sinnvolle Pilates Stunden mit adäquaten Modifikationen für Menschen mit körperlichen Einschränkungen zu erstellen.

Pilates Matwork Advanced

An diesem Wochenende erhalten Sie sozusagen den

Feinschliff für Ihre Karriere als professioneller Pilates Trainer.

Ein wichtiges Kernstück dieses Lehrgangs ist es, Ihnen den Umgang mit umfangreichem, pilatesspezifischem Equipment näherzubringen und dieses optimal in das Pilates Training einzubinden. Im Fokus stehen hier vor allem der „Pilates Ball“, der „Foamroller“ sowie das „Theraband“. Diese spannenden Hilfsmittel geben Ihnen die Möglichkeit Ihr Übungs- und Stundenbild-Repertoire vielfältig und immer wieder neu zu erweitern, sowie bekannte Übungen leichter oder schwerer zu gestalten.

Pilates Matwork A-Lizenz Prüfung

Der Prüfungstag zur Pilates Matwork A-Lizenz besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung ist die Pilates Matwork B-Lizenz plus die erfolgreiche Teilnahme an den Modulen Pilates Matwork Intermediate und Pilates Matwork Advanced. In welcher Reihenfolge diese beiden Module absolviert werden, spielt für die Zulassung zur Prüfung **keine** Rolle.

Mit dem Abschluss der Pilates Matwork A-Lizenz und einer Grundqualifikation erfüllen Sie die Voraussetzungen um Pilates als Präventionskurs im Rahmen des §20 SGBV Abs. 1 durchzuführen. Entsprechende Unterlagen stehen zur Verfügung.

HIER NOCH MAL IM ÜBERBLICK



ABSCHLUSS:

Pilates Matwork A-Lizenz



VORAUSSETZUNG:

Pilates Matwork B-Lizenz



AUSBILDUNGSDAUER:

3 Tage Pilates Matwork Intermediate +
3 Tage Pilates Matwork Advanced +
1 Prüfungstag
Online & Präsenz möglich



PRÜFUNG:

Theorieprüfung (single choice) &
Praxisprüfung



VORTEILE:

- + Sie erwerben die höchstmögliche Lizenz als Pilates Lehrer.
- + Abwechslungsreiche, praxisorientierte Ausbildung, nach der Sie als Pilates Lehrer durchstarten können.
- + Flexible und individuelle Planung der Ausbildung.



05

PILATES WORKSHOPS

Jede Trainerin, jeder Trainer bemüht sich, seinen Teilnehmer/innen erfolgreiche und abwechslungsreiche Trainingseinheiten zu bieten. Wer schon längere Zeit unterrichtet, weiß, dass das nicht immer einfach ist. Da lohnt es sich einen unserer Workshops zu besuchen, um sich inspirieren zu lassen und auch selbst wieder neue Ideen zu entwickeln. Das ermöglicht es Ihnen, Ihre Stunden interessanter zu gestalten und Ihre Teilnehmer zu begeistern.

Faszien Pilates

Da wir im Pilates in der Regel keine isolierten bzw. ein-gelenkigen Bewegungen haben, sondern mit komplexen Übungen ganze Muskelketten trainieren und auch dehnen, bewirkt Pilates alleine schon ein Training der Faszien. Intensivieren können Sie das noch mit den vielen ausgewählten, zum großen Teil fortgeschrittenen Übungen und Variationen bekannter Pilatesübungen, die wir Ihnen in diesem Workshop vermitteln. Die Prinzipien des Faszientrainings lassen sich hervorragend mit den bekannten Pilates-Übungen verbinden. Außerdem stellen wir Ihnen verschiedene Faszien-Rollen und -Bälle vor und zeigen, wie diese das Training sinnvoll ergänzen.

Stundenformate des Faszien Pilates kann man sehr intensiv gestalten und eignen sich daher sehr gut für fortgeschrittene und geübte Teilnehmer. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmer in der Lage sind ihre Powerhouse-Spannung zu halten und alle Pilates Basic Übungen kontrolliert auszuführen.

Anhand inspirierender Masterclasses bringen wir Ihnen an diesem Tag ein großes Repertoire an Pilates Faszien Übungen näher, die Sie begeistern werden.

Mit Ihrem erweiterten Wissen über Faszien und dem entsprechenden Übungsrepertoire können Sie viele Zielgruppen ansprechen. Besonders für Sportler ist die regelmäßige Einbindung des Faszientrainings in das Sportprogramm sinnvoll, denn es sorgt für eine bessere Beweglichkeit und mehr Kraft. Zudem senkt es zusätzlich das Verletzungsrisiko und verkürzt die Regenerationszeit nach dem Training. Aber auch Kunden mit Problematiken wie Schmerzen im Bereich des Rückens oder anderer Strukturen werden Ihnen dankbar sein.

Myofascial Stretch

Auch in diesem Workshop geht es letztendlich um

die Faszien; genauer gesagt um das myofasziale Gewebe.

Myofascial Stretch ist eine Dehnmethode mit erstaunlich hoher Effektivität. Die positive Wirkung der Übungen zeigt sich in einer größeren Beweglichkeit in allen Gelenken, dem Ausgleich myofaszialer Dysbalancen, Schmerzzreduzierung und einem guten Körpergefühl nach dem Training. Eine wertvolle Ergänzung zu Ihrer Pilates Stunde.

Vor allem Teilnehmer, die:

- Ihre Beweglichkeit verbessern wollen
 - Dysbalancen (Verkürzungen) im Bewegungsapparat vorweisen
 - Unter Rückenschmerzen leiden
 - Unter Verspannungen im Schulter,- Nackenbereich leiden
 - Unter Kopfschmerzen oder Tinnitus leiden
 - Sich einen intensiven Ausgleich zu einseitigen Alltags-haltungen wünschen
 - Einen sinnvollen Ausgleich zum Krafttraining suchen
- werden Ihnen für Ihre neu erworbene Kompetenz dankbar sein.

Nach diesem Workshop Tag können Sie Ihre neuen Erkenntnisse direkt in Ihren Stunden in die Praxis umsetzen.

Sie haben gelernt, die Dehnungen sinnvoll und harmonisch in den Ablauf Ihrer (Pilates) Stunde zu integrieren und wie Sie Schmerzzustände Ihrer Teilnehmer lindern können, sofern sie auf Verkürzungen, Verklebungen bzw. Dysbalancen im Bewegungsapparat beruhen.

Pilates Zirkel & Pezziball

Der Workshop Pilates Zirkel & Pezziball gibt Ihnen neue Anregungen für Ihre Pilates Stunden und zeigt Ihnen, wie Sie mit diesen beiden Kleingeräten Ihre Stunden abwechslungsreich, interessant und noch intensiver gestalten können.

Sie lernen viele neue Übungen und Übungsvarianten unter Einsatz des Pilates Zirkels und des Pezziballes kennen. Erfahren Sie am eigenen Körper, wie herausfordernd sich dies auf eine Übung auswirken kann. Spüren Sie andererseits wie erleichternd sich z. B. die Hinzunahme eines Balles auf die Sitzposition auswirken oder die Übung erleichtern kann.

Sie erhalten viele kreative Ideen für Ihre Stunden und Einsatzmöglichkeiten von Pilates Zirkel und Pezziball und lernen, wie Sie die Übungen methodisch und didaktisch kompetent anleiten, Ihre Stunden sinnvoll aufbauen und die Übergänge fließend gestalten.



06

ONLINE VS. PRÄSENZ AUSBILDUNG

Seit diesem Jahr gibt es die Pilates Trainer Ausbildung bei SAFS & BETA nicht nur als Präsenz Ausbildung, sondern auch online, sodass unsere Ausbilder quasi direkt zu Ihnen ins Wohnzimmer kommen.

Bei uns müssen Sie sich dafür aber nicht entscheiden, sondern können Online und Präsenz Module flexibel miteinander kombinieren und sich so Ihren Weg zum Pilates A-Lizenz Trainer individuell zusammenstellen. Die Online Ausbildungen finden über das Programm ZOOM statt.

Für die Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Kamera und Mikrofon, damit der Austausch zwischen Ausbilder und Gruppe möglich ist. Auch in unseren Online Ausbildungen finden Praxiseinheiten statt, bei denen die Korrektur Ihrer Bewegungsausführung über den Bildschirm stattfindet. Daher sollten Sie den Platz für eine Pilatesmatte einplanen.

Alle Ausbildungsmodule werden sowohl als Präsenz Kurs als auch Online angeboten.

	ONLINE AUSBILDUNG	PRÄSENZ AUSBILDUNG
Ort	Ausbildung von Zuhause per ZOOM	Ausbildung an einem Standort Ihrer Wahl
Praxis Einheiten	Online Praxis Stunden	Präsenz Praxis Stunden
Zeiten	10.00 - 17.00	10.00 - 17.00 (abhängig vom Ausbildungsstudio)
Benötigtes Material	<ul style="list-style-type: none"> • Endgerät mit Kamera und Mikrofon • Eigene Pilatesmatte Für die A-Lizenz zusätzlich: • Pilatesrolle, Pilatesball, Theraband 	<ul style="list-style-type: none"> • Benötigtes Equipment steht vor Ort bereit
Lernmaterial	<ul style="list-style-type: none"> • Das Manual wird Ihnen nach Hause geschickt • Zugang zum Lehrvideo per Mail 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Manual wird Ihnen nach Hause geschickt • Zugang zum Lehrvideo per Mail
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> • Unterricht bequem von Zuhause • Keine Anfahrt & Anfahrtskosten • Keine Übernachtungskosten • Zeitersparnis • Praxiserfahrung mit Online Klassen, um selber eventuell online zu unterrichten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kein eigenes Material oder Equipment notwendig • Persönlicher Kontakt mit Gruppe und Ausbilder • Persönliche Korrektur (auch mit Hands on)

Ein besser oder schlechter gibt es nicht. Sowohl online als auch präsent wird Ihnen das Wissen auf höchstem Standard vermittelt. Am Ende ist es vor allem die Flexibilität, um Ihre Pilates Trainer Ausbildung so zu gestalten, wie sie am besten zu Ihnen passt.

DAS PILATES TEAM VON SAFS & BETA



DÉSIRÉE DÜMMEL



RAMONA FRANKE



MATTHIAS GALKE



ILONA MAURER



ANGELA SAUER



MARTINA SCHNEIDER



JULIA SKODOWSKI



MANUELA HARTUNG

FÜR IHRE AUSBILDUNG BEI SAFS & BETA ERHALTEN SIE HOCHWERTIGES LEHRMATERIAL!



STIMMEN ZUR PILATES AUSBILDUNG BEI SAFS & BETA

„

„Wir hatten einen so tollen Ausbilder, der uns mit seinem Wissen nur bestens durch die Ausbildung begleitet hat. Das Lehrbuch ist sehr sachlich und einfach gegliedert, ich blättere dort auch immer noch. Dank der kleinen Gruppe war alles einfach zu erlernen und umzusetzen und wenn man mal etwas nicht wusste, war das auch nicht schlimm bzw. wurden alle Fragen einfach geklärt, ohne dass man sich doof vorkam.“

(Peter 26J) 30.01.2019

„(...) Die Inhalte wurden bis jetzt immer intensiv und super vermittelt. So, dass sich auch Quereinsteiger wie ich selbstbewusst genug fühlen, um danach Kurse geben zu können. Alle Fragen wurden eingehend beantwortet und Hilfestellung für die Umsetzung im Alltag gegeben. Das war nicht meine letzte Fortbildung! Jederzeit wieder!“

(Beate 42J) 10.10.2019

„(...) Die Trainerin war top vorbereitet und führte souverän und mit viel Spaß und ansteckendem Enthusiasmus durch die Veranstaltung. Ich mache als Physiotherapeutin viele Fortbildungen, aber so eine begeisternde Veranstaltung habe ich selten erlebt.“

(Anke 43J) 31.01.2019

„Ich habe mich zuerst einmal für die Pilates B-Lizenz angemeldet. Die Ausbildung war für mich so genial, das ich mich sofort entschieden habe, die A-Lizenz auch direkt im Anschluss zu buchen. Die Ausbilder führen dich praxisbezogen durch das Thema. Du bist danach in der Lage mit einem selbstsicheren Gefühl Kurse zu unterrichten. Das Skript ist verständlich, sodass du auch nach längerer Zeit immer noch weißt, wovon dort gesprochen wird. Für mich war und ist die Ausbildung perfekt. Empfehle SAFS & BETA zu jeder Zeit weiter!“

(Martina 51J) 30.01.2018

“

SIE MÖCHTEN SICH NEBEN PILATES AUCH IN **ANDEREN BEREICHEN** **WEITERBILDEN?**

Wir bieten zahlreiche Ausbildungen und Workshops in verschiedenen Fachbereichen an. Egal ob Fitness, Personal-Training, Ernährung, Yoga oder Pilates - Mit SAFS & BETA haben Sie einen kompetenten Ansprechpartner für Ihre erfolgreiche Karriere in der Gesundheitsbranche. Alle Informationen zu unserem Angebot finden Sie unter www.safs-beta.de.

Für die Ausbildungswege zum Yoga- und Group-Training-lehrer haben wir zusätzlich ausführliche Broschüren entworfen, welche wir Ihnen auf Anfrage gerne zukommen lassen. Die Broschüren stehen Ihnen außerdem auf unserer Website unter dem jeweiligen Fachbereich zum Download bereit.





SAFS & BETA KG Bildungs-Akademie
Kurt-Hebach-Str. 5, 55252 Mainz-Kastel

TELEFON 06134 / 95 401-20

FAX 06134 / 95 401-22

E-MAIL info@safs-beta.de

WWW.SAFS-BETA.DE