# PILATES TRAINER:INNEN AUSBILDUNG

**Matte · Reformer · Chair · Pre & Post Natal**

Ein flexibles Ausbildungsformat mit vorbereitender Anatomie, intensiven Präsenztagen, Hospitation, Self-Practice und Practice-Teaching – entwickelt für fundiertes Wissen und sichere Unterrichtspraxis.

**ANATOMIE**

**TEILWEISE ONLINE**

**MATCHA MOVES**

**PRÄSENZ**

**STUDIO, HOSPITATION & PRAXIS**

**ACADEMY ZERTIFIKAT**

# Online dort, wo es Sinn macht.

# Präsenz dort, wo es zählt.

**ANATOMIE**

**TEILWEISE ONLINE**

Nur die Anatomie wird im Vorfeld anteilig online vermittelt. Der restliche Anatomieanteil sowie alle weiteren Ausbildungsinhalte finden in Präsenz bei Matcha Moves statt.

### PRÄSENZ

Technik, Repertoire, Cueing, Korrekturen und Unterrichtsaufbau werden gemeinsam im Studio erarbeitet.

### HOSPITATION

Du beobachtest reale Unterrichtssituationen und entwickelst dadurch Sicherheit für deine eigene Praxis.

### SELF-PRACTICE

Eigene Körpererfahrung ist fester Bestandteil der Ausbildung.

### PRACTICE-TEACHING

Du sammelst eigene Unterrichtserfahrung und erhältst praxisnahes Feedback.

# Was du lernst.

Ein klarer Aufbau von Grundlagen über Technik bis zur sicheren Unterrichtspraxis.

- Pilates-Prinzipien & Grundlagen
- Anatomie, Haltung & funktionelle Zusammenhänge
- Matwork: Technik, Repertoire, Variationen und Progressionen
- Reformer: Geräteeinstellung, Sicherheit, Repertoire und Flow
- Chair: Gerätekunde, Sicherheitsprinzipien und Übungsaufbau
- Pre & Post Natal: Grundlagen für ein sicheres Arbeiten im prä- und postnatalen Kontext
- Cueing, Sprache und Kommunikation
- Unterrichtsstruktur, Klassenaufbau und Übergänge
- Beobachtung, Korrektur und individuelle Anpassungen
- Hospitation im Studio
- Self-Practice
- Practice-Teaching
- Literaturnachweis und Prüfung

# Ausbildungsstunden.

**REFORMER**

## 170 Stunden

8 h Anatomie online

60 h Studiotage

40 h Hospitation

30 h Self-Practice

20 h Practice-Teaching

10 h Literaturnachweis

2 h Prüfung

**MATTE**

## 160 Stunden

10 h Anatomie online

58 h Studiotage

20 h Hospitation

30 h Practice-Teaching

30 h Self-Practice

10 h Literaturnachweis

2 h Prüfung

**CHAIR**

## 70 Stunden

8 h Anatomie online

8 h Anatomie Präsenz

22 h Präsenz

10 h Hospitation

10 h Self-Practice

10 h Self-Teaching

2 h Prüfung

**MATTE + REFORMER**

## 330 Stunden Gesamtumfang

Mit Chair 400 Stunden insgesamt

# Präsenzmodule.

Aktueller Ausbildungsplan

## MATTE

### Modul 1

22.1 · 15-20 Uhr

23.1 · 10-18 Uhr

24.1 · 09:30-17:30 Uhr

### Modul 2

5.2 · 15-20 Uhr

6.2 · 10-18 Uhr

7.2 · 09:30-17:30 Uhr

### Modul 3

20.2 · 10-18 Uhr

21.2 · 09:30-17:30 Uhr

## REFORMER

### Modul 1

26.2 · 14-20 Uhr

27.2 · 12-20 Uhr

28.2 · 12-20 Uhr

### Modul 2

12.3 · 14-20 Uhr

13.3 · 12-20 Uhr

14.3 · 12-20 Uhr

### Modul 3

3.4 · 12-20 Uhr

4.4 · 12-20 Uhr

## CHAIR

### Modul 1

9.4 · 14-20 Uhr

10.4 · 12-20 Uhr

11.4 · 12-20 Uhr

## ABSCHLUSSPRÜFUNG

30.4

# Dein Ausbildungsweg.

Wähle die Ausbildung einzeln oder kombiniere mehrere Formate.

| | | |
|---|---|---|
| MATTE | Mattenausbildung | **1.990 €** |
| REFORMER | Reformerausbildung | **2.200 €** |
| CHAIR | Chair-Ausbildung | **890 €** |
| KOMBI | Matte + Reformer | **3.800 €** |
| ACADEMY COMPLETE | Matte + Reformer + Chair | **4.400 €** |

Alle Preise laut aktuellem Ausbildungsangebot.

# Ausbildung mit Praxisnähe & Erfahrung.





**MASTER TRAINER**

## Caroline Tagne · Lisa Ledinek

Die Ausbildung wird persönlich begleitet und verbindet fundiertes Fachwissen mit direkter Umsetzung im Studio.

# Dein Matcha Moves Academy Zertifikat.

**ZERTIFIKAT**

Nach erfolgreichem Abschluss der jeweiligen Ausbildung und Prüfung erhältst du dein Matcha Moves Academy Zertifikat.

**READY TO TEACH?**

## Matcha Moves Academy

Mannheim

Aktuelle Infos, Anmeldung und verfügbare Plätze über Matcha Moves.