

## DTB-Trainer Pilates

Die DTB-Trainer-Weiterbildung Pilates umfasst insgesamt fünf Stufen.

Nach der Stufe 2 sind Sie in der Lage, erste Pilates-Stunden anleiten zu können. In den darauffolgenden Stufen 3 und 4 werden die Kenntnisse erweitert und bereits Gelerntes vertieft. Die anschließende Supervision stellt ein individuelles Coaching dar.

Die Stufen 3, 4 und 5 müssen bei demselben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie nacheinander absolviert werden.

Es wird empfohlen, die Stufe 3 und 4 sowie den Supervisionskurs (Stufe 5) innerhalb von zwei Jahren zu durchlaufen.

L-235091

### DTB-Trainer Pilates Stufe 1

#### Pilates kennen lernen – Powerhouse, Muskeln und Methoden

10. – 12.03.2023 | Sportschule Schöneck

##### Inhalte u.a.:

- Joseph Pilates und seine Geschichte
- Bewegungsprinzipien der Pilates Methode
- Das Powerhouse und seine Muskulatur
- Erlernen der Atemtechnik
- Ausgewählte Übungen aus dem Mattenprogramm
- Die Integration der Übungen in den Unterricht
- Erweiterung des Übungsprogramms durch Einbeziehung des Pilates Balance Ball

##### Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheits-training
- oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (u.a. ÜL-/Trainer-Lizenz)

**Abschluss:** Teilnahmebestätigung

**Umfang:** 25 Lerneinheiten

**Referentin:** Tanja Sacher

**Kosten:**

GymCard	285 € inkl. VP
GymCard	353 € inkl. ÜN und VP
Regulär	330 € inkl. VP
Regulär	398 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2023: 15 €	

**Bildungszeitgesetz:** ja

L-235092

### DTB-Trainer Pilates Stufe 2

#### Pilates aufbauen – das Übungsprogramm erweitern

12. – 14.05.2023 | Sportschule Schöneck

##### Inhalte u.a.:

- Erweitertes Übungsprogramm
- Pilates Anatomie
- Der Einsatz von Kleingeräten
- Stundenaufbau und Lehrverhalten
- Lernkontrolle

**Voraussetzungen:** DTB-Trainer Pilates Stufe 1

**Abschluss:** Teilnahmebestätigung

**Umfang:** 25 Lerneinheiten

**Referentin:** Tanja Sacher

**Kosten:**

GymCard	285 € inkl. VP
GymCard	353 € inkl. ÜN und VP
Regulär	330 € inkl. VP
Regulär	398 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2023: 15 €	

**Bildungszeitgesetz:** ja

Offizieller Gesundheitspartner des Badischen Turner-Bundes



L-235093

### DTB-Trainer Pilates Stufe 3

**Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis –  
Pilates unterrichten und anleiten mit Pilates Equipment**

07. – 09.07.2023 | Sportschule Schöneck

**Inhalte u.a.:**

- Vertiefung der Basisübungen
- Einführung, Entwicklung und methodischer Aufbau von Pilates Übungen im mittleren und höheren Level
- Einführung von typischem Pilates Equipment, wie zum Beispiel Pilates Rolle, Pilates Circle, Sitzball
- Erweiterung des Übungsrepertoires durch das Hinzunehmen der Geräte und zur Entwicklung neuer Stundenformate
- Methodik: Wie bahne ich Übungen an, wie baue ich sie langsam auf, Vermittlung von methodischen Reihen
- Pilates-Trainingslehre – wie erreichen meine Teilnehmer einen fortlaufenden und dauerhaften Trainingserfolg
- Weiterführende Anatomie

- Übungen professionell instruieren
- Handlungs- und Bewegungsfehler bei der Durchführung des Trainings erkennen und gezielt korrigieren
- Aufbau einer Pilates-Stunde
- Ideenpool für den Stundenbeginn
- Modellstunden
- Kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung

**Voraussetzungen:** DTB-Trainer Pilates – Stufe 2 oder Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage

**Abschluss:** Teilnahmebestätigung

**Umfang:** 25 Lerneinheiten

**Referentin:** Tanja Sacher

**Kosten:**

GymCard	285 € inkl. VP
GymCard	353 € inkl. ÜN und VP
Regulär	330 € inkl. VP
Regulär	398 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2023: 15 €	

**Bildungszeitgesetz:** ja

L-235094

### DTB-Trainer Pilates Stufe 4

**Gesundheitsfördernd und vielfältig – Gesundheits-Know-how**

20. – 22.10.2023 | Sportschule Schöneck

**Inhalte u.a.:**

- Wie gestalte ich eine harmonische Pilates-Stunde mit einem gelungenen Stundeneinstieg und einem passenden Stundenabschluss?
- Erarbeiten von Bewegungsverbindungen: Pilates Flow
- Kontraindikationen und Risikogruppen
- Gesundheitsfördernde Aspekte des Pilates-Trainings
- Kraftaufbau und Stabilisation
- Kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung zur Prüfungsvorbereitung
- Vergabe der Supervisionsthemen

Die Teilnehmer bekommen in Stufe 4 ein Supervisionsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als eine praktische Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist dem zuständigen Ausbildungsleiter des Supervisionskurses zum abgesprochenen Zeitpunkt auszuhändigen.

**Voraussetzungen:** DTB-Trainer Pilates – Stufe 3

**Abschluss:** Teilnahmebestätigung

**Umfang:** 25 Lerneinheiten

**Referentin:** Tanja Sacher

**Kosten:**

GymCard	285 € inkl. VP
GymCard	353 € inkl. ÜN und VP
Regulär	330 € inkl. VP
Regulär	398 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 28.02.2023: 15 €	

**Bildungszeitgesetz:** ja

L-235095

### DTB-Trainer Pilates Stufe 5

**Das Ziel vor Augen – Supervision**

01. – 02.12.2023 | Sportschule Schöneck

**Inhalte u.a.:**

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab
- Gemeinsamer Abschluss der DTB-Trainer-Ausbildung
- Praktische Lehrprobe
- Supervision der Teilnehmer, individuelles Coaching

**Abschluss:**

Nach erfolgreicher praktischer Stundendemonstration erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss „DTB-Trainer Pilates“. Der Ausbilder behält sich das Recht vor, ggf. das Zerti-

fikat einzubehalten, wenn Lerninhalte oder die praktische Stundendemonstration wiederholt werden sollten.

**Voraussetzungen:** DTB-Trainer Pilates – Stufe 4

**Verlängerung des Zertifikats:**

Das Zertifikat muss alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten verlängert werden. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen sein.

**Umfang:** 20 Lerneinheiten

**Referentin:** Tanja Sacher

**Kosten:**

GymCard	205 € inkl. VP
GymCard	239 € inkl. ÜN und VP
Regulär	245 € inkl. VP
Regulär	279 € inkl. ÜN und VP

**Bildungszeitgesetz:** ja