

Referent: Volker Kipp

Regulär 435 € inkl. ÜN und VP

Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Kosten: GymCard 320 € inkl. VP
GymCard 390 € inkl. ÜN und VP
Regulär 365 € inkl. VP**Bildungszeitgesetz:** ja

COACHING UND LERNERFOLGSKONTROLLE (PRÜFUNG)

L-245074 | 08.–09.03.2024 | Sportschule Schöneck

Im ersten Teil dieses Lehrgangs wird an der eigenen Technik und den Übungsanleitungen gearbeitet (Coaching). Im zweiten Teil wird die Lernerfolgskontrolle durchgeführt. Diese besteht aus einer theoretischen und einer praktischen Prüfung.

Der Aufbau und die Inhalte der Lernerfolgskontrolle werden in den Ausbildungsmodulen detailliert besprochen.

Voraussetzungen:

- RückenPraxis Pur
- Zur Vorbereitung auf die Module Schultergürtel-Halswirbelsäule oder Hüftgelenk-Becken-ISG sollte das Buch „Körperhaltung – Modernes Rückentraining“ von Karin Albrecht, Haug Verlag, 2., 3. oder 4. Auflage mitgebracht werden.

Abschluss: Zertifikat zum DTB-Rückenexperte und das schweizerische Diplom: „Dipl. Antara®Rückentrainer.“**Umfang:** 16 Lerneinheiten (0,4 ECTS)**Referent:** Volker Kipp**Kosten:** GymCard 240 € inkl. VP
GymCard 275 € inkl. ÜN und VP
Regulär 275 € inkl. VP
Regulär 310 € inkl. ÜN und VP**Bildungszeitgesetz:** ja

DTB-TRAINER PILATES STUFE 1

Pilates kennen lernen – Powerhouse, Muskeln und Methoden

L-245091 | 18.–20.10.2024 | Sportschule Schöneck

Die Weiterbildung zum DTB-Trainer Pilates umfasst insgesamt 5 Stufen. Nach der Stufe 2 sind die Teilnehmenden in der Lage erste Pilates-Stunden anleiten zu können. In den folgenden Stufen 3 und 4 werden die Kenntnisse erweitert und bereits Gelerntes vertieft. Die anschließende Supervision stellt ein individuelles Coaching dar. Die Stufen 3 bis 5 müssen bei demselben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie absolviert werden, da hier bereits auf die Abschluss-Supervision vorbereitet wird. Es wird empfohlen, die Ausbildung innerhalb von 2 Jahren zu durchlaufen. Die Ausbildung wird sowohl als reine Präsenzmaßnahme als auch als Veranstaltung mit digitalen Einheiten angeboten. Mehr Informationen unter www.dtb-akademie.de.

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

Lehrmaterial: Ein umfangreiches Skript wird als Download bereitgestellt.**Voraussetzungen:**

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- oder ÜL-/Trainer-Lizenz
- oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

Abschluss: Teilnahmebescheinigung**Umfang:** 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)**Referentin:** Tanja Sacher**Kosten:** GymCard 290 € inkl. VP
GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
Regulär 335 € inkl. VP
Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €**Bildungszeitgesetz:** ja**DTB-Akademie** 

DTB-TRAINER PILATES STUFE 2

Pilates aufbauen – das Übungsprogramm erweitern

L-245092 | 06.–08.12.2024 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Trainer Pilates – Stufe 1

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-TRAINER PILATES STUFE 3

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

L-245093 | 24.–26.01.2025 | 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 baue ich Übungen an, wie baue ich sie langsam auf, Vermittlung von methodischen Reihen
- Pilates-Trainingslehre – wie erreichen meine Teilnehmenden einen fortlaufenden und dauerhaften Trainingserfolg
- Weiterführende Anatomie
- Übungen professionell instruieren
- Haltungs- 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 durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja



Quelle: Kehler Turnerschaft

DTB-TRAINER PILATES STUFE 4**Gesundheitsfordernd und vielfältig – Gesundheits-Know-how**

L-245094 | 21.–23.02.2025 | 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 Supervisionsthemen ausgehändigt, welche in Form einer schriftlichen Stundenausarbeitung konzipiert und bei der Supervision vor Ort praktisch demonstriert werden. Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum der DTB-Akademie auszuhändigen.

Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer informiert.

Voraussetzungen: DTB-Trainer Pilates – Stufe 3

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

Kosten: GymCard 290 € inkl. VP
 GymCard 360 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 335 € inkl. VP
 Regulär 405 € inkl. ÜN und VP
 Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15 €

Bildungszeitgesetz: ja

DTB-TRAINER PILATES STUFE 5**Das Ziel vor Augen – Supervision**

L-245095 | 12.–13.04.2025 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab
- Gemeinsamer Abschluss der Ausbildung
- Praktische Stundendemonstration
- Supervision der Teilnehmenden, individuelles Coaching

Voraussetzungen: DTB-Trainer Pilates – Stufe 4

Abschluss: Nach erfolgreicher praktischer Stundendemonstration erhalten der Teilnehmenden ein Zertifikat mit dem Abschluss „DTB-Trainer Pilates“. Der Ausbilder behält sich das Recht vor, ggf. das Zertifikat einzubehalten, wenn Lerninhalte oder die praktische Stundendemonstration wiederholt werden sollten.

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 (0,5 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

Kosten: GymCard 210 € inkl. VP
 GymCard 245 € inkl. ÜN und VP
 Regulär 250 € inkl. VP
 Regulär 285 € inkl. ÜN und VP

Bildungszeitgesetz: ja



Quelle: K. Schwabenland