DTB-TRAINER PILATES

Der Schlüssel liegt im ganzheitlichen Ansatz des Pilatestrainings. Indem Kraftübungen, Stretching, Koordinationstraining und Atemtechnik miteinander kombiniert werden, entsteht ein einzigartiges Programm, das das Körperbewusstsein spürbar verändert und erheblich verbessert. Langsam und konzentriert ausgeführte Übungen, ausgehend von der Körpermitte, bringen den Körper wieder ins Lot, wodurch man sich gestrafft und aufgerichtet fühlt. Die sofort spürbare, unmittelbare Veränderung, die man beim Pilates erlebt, fasziniert viele Menschen und erklärt den wachsenden Enthusiasmus für diese Trainingsmethode.

Die Fortbildung zum DTB-Trainer Pilates umfasst insgesamt fünf Stufen:

- Stufe 1 "Pilates kennen lernen Powerhouse, Muskeln und Methoden"
- Stufe 2 "Pilates aufbauen Das Übungsprogramm er-
- Stufe 3 "Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis – Pilates unterrichten und anleiten mit Pilates Equipment"
- Stufe 4 "Gesundheitsfördernd und vielfältig Gesundheits-Know-how"
- Stufe 5 "Das Ziel vor Augen Supervision"

- Nach der Stufe 2 sind die Teilnehmer in der Lage, erste Pilatesstunden 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 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 zwei Jahren zu durchlaufen.

DTB-TRAINER PILATES STUFE 1

Pilates kennen lernen – Powerhouse, Muskeln und Methoden L-255091 | 10.10.-12.10.2025 | Sportschule Schöneck

In der Pilates Stufe 1 geht es um Hintergründe, Zielsetzung und Methodik des Trainingskonzepts von Joseph Pilates.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining
- Oder Übungsleiter C beziehungsweise Trainer C Lizenz
- Oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium (Einreichung des entsprechenden Nachweises)



Teilnehmergebühr: GymCard 290 Euro

(inkl. Verpflegung)

GymCard 380 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung) Regulär 335 Euro

(inkl. Verpflegung)

Regulär 425 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung) Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 15 Euro

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

DTB-TRAINER PILATES STUFE 2

Pilates aufbauen – Das Übungsprogramm erweitern L-255092 | 07.11.-09.11.2025 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzungen: DTB-Trainer Pilates – Stufe 1 Teilnehmergebühr: GymCard 290 Euro

(inkl. Verpflegung)

GymCard 380 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung) Regulär 335 Euro

(inkl. Verpflegung)

Regulär 425 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 15 Euro

Abschluss: Teilnahmebescheinigung



Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

DTB-TRAINER PILATES STUFE 3

Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis - Pilates unterrichten und anleiten mit Pilates Equipment L-255093 | 12.12.-14.12.2025 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

- Vertiefung der Basisübungen
- Einführung, Entwicklung und methodischer Aufbau von Pilates-Übungen
- Erweiterung des Übungsrepertoires durch das Hinzunehmen von typischem Pilates-Equipment, wie zum Beispiel Pilates-Rolle, Pilates-Circle, Sitzball und zur Entwicklung neuer Stundenformate
- Methodik: Wie baue ich Pilates-Übungen langsam auf, Vermittlung von methodischen Reihen
- Weiterführende Anatomie
- Übungen professionell instruieren
- Haltungs- und Bewegungsfehler bei der Durchführung des Trainings erkennen und gezielt korrigieren
- Aufbau einer Pilatesstunde

Voraussetzungen:

- DTB-Trainer Pilates Stufe 2
- Oder Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage (Einreichung des entsprechenden Nachweises)

Teilnehmergebühr: GymCard 290 Euro

(inkl. Verpflegung)

GymCard 380 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung) 335 Euro Regulär

(inkl. Verpflegung)

Regulär 425 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung) Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 15 Euro

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

DTB-TRAINER PILATES STUFE 4

Gesundheitsfördernd und vielfältig - Gesundheits-Know-how L-255094 | 30.01.-01.02.2026 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

Wie gestalte ich eine harmonische Pilatesstunde mit einem gelungenen Stundeneinstieg und einem passenden Stundenabschluss?

Erarbeiten von Bewegungsverbindungen: Pilates Flow

Kontraindikationen und Risikogruppen

Gesundheitsfördernde Aspekte des Pilatestrainings

Vergabe der Supervisionsthemen

Voraussetzungen: DTB-Trainer Pilates – Stufe 3

Teilnehmergebühr: GymCard 290 Euro

(inkl. Verpflegung)

GymCard 380 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung) Regulär 335 Euro

(inkl. Verpflegung)

Regulär 425 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung) Frühbucherrabatt bis 28.02.2025: 15 Euro

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 25 Lerneinheiten (0,625 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher

DTB-TRAINER PILATES STUFE 5

Das Ziel vor Augen - Supervision L-255095 | 13.03.-14.03.2026 | Sportschule Schöneck

Inhalte u.a.:

Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab

Praktische Stundendemonstration

Supervision der Teilnehmer, individuelles Coaching

Voraussetzungen: DTB-Trainer Pilates – Stufe 4 Teilnehmergebühr: GymCard 210 Euro

(inkl. Verpflegung)

GymCard 255 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung) 250 Euro Regulär

(inkl. Verpflegung)

Regulär 295 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Nach erfolgreicher praktischer Stunden-Abschluss:

demonstration erhalten der Teilnehmer 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 müssen.

Verlängerung des Zertifikats:

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



Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 20 Lerneinheiten (0,5 ECTS)

Referentin: Tanja Sacher