

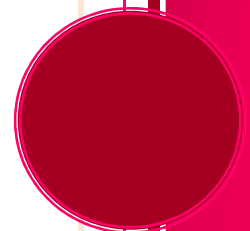


## STUDIOGERÄTE AUSBILDUNG 3. DEGREE

*Allegro Beginner 13 / Allegro Intermediate 14 / Allegro Advanced 15  
Studio Beginner 09 / Studio Intermediate 10 / Studio Advanced 11  
Studio Practice Weekend 07S / Final Exam 05*

Mit dem Abschluss der 3. Degree Pilates Ausbildung hast Du die höchste Bodymotion-Auszeichnung erhalten und beweist eine hohe Kompetenz. Denn der Umgang mit den Pilates Studiogeräten im Personal Training ermöglicht Dir sehr individuell und gezielt auf die vielfältigen Bedürfnisse Deiner Klienten einzugehen. Diese Ausbildung umfasst insgesamt 188 Gesamtstunden, bestehend aus den 3 Allegro-Reformer Modulen, sowie 3 Studiogeräte Modulen. Hinzu kommt ein Practice Weekend und das Final Exam..

4/1/2018



# Studiogeräte Ausbildung 3. Degree

## *Allegro Beginner 13*

### **Voraussetzung:**

- Teilnahme am Matwork Basic-Kurs 01
- Teilnahme am Matwork Beginner-Kurs 02
- Möglichst 10 Unterrichtsbesuche der erforderlichen 50 Allegro Trainingseinheiten

In diesem Kurs wirst Du Schritt für Schritt in die Technik und Handhabung des Allegro-Reformers eingeführt. Sowohl Dein eigener sicherer Umgang mit dem Gerät, als auch der mit den Teilnehmern ist dabei ein wichtiger Bestandteil. Du erlernst die 7 PILATES Bodymotion Prinzipien auf dem Allegro anzuwenden, die mit Hilfe der Geräte-Unterstützung noch effektiver umzusetzen sind. Leichte Übungen, die im 1:1 Training in Partner-Arbeit vermittelt werden, geben Einblick in die praktische Arbeit mit diesem genialen Trainingsgerät.

## *Allegro Intermediate 14*

### **Voraussetzung:**

- Teilnahme am Allegro-Beginner Kurs 13 sowie Beherrschung der Übungen
- Teilnahme am Mat-Intermediate Kurs 03 sowie Beherrschung der Übungen
- Weitere Unterrichtsbesuche der erforderlichen 50 Allegro Trainingseinheiten

Dieses Seminar befasst sich neben weiteren Reformer-Übungen mit der besonderen Bodymotion Unterrichtsmethodik, um Deinen Teilnehmern im Kurs die Bewegungen und die damit verbundene Qualität mit allen Sinnen zu vermitteln. Hier stehen besonders die verbale und die taktile Anleitung für Personal Training im Vordergrund. Der erste Kontakt mit dem Reformer erfordert ein besonderes „Timing“ im Dialog mit Deinem neuen Klienten. Die Herausforderung liegt also in der sprachlichen Kommunikation, die nicht nur Körperbewegungen beschreibt, sondern auch den Umgang des Allegro-Gerätes und dessen Bewegung.

## ***Allegro Advanced 15***

### **Voraussetzung:**

- Teilnahme am Allegro-Intermediate Kurs 14 sowie Beherrschung dessen Übungen
- Teilnahme am Matwork-Advanced Kurs 04 sowie Beherrschung dessen Übungen
- Weitere Unterrichtsbesuche der erforderlichen 20 Allegro Trainingseinheiten
- Erste eigene Unterrichtseinheiten der erforderlichen 15 Stunden

Fortgeschrittene Übungen und komplexe Bewegungsabläufe sind Thema dieses Kurses. Gleichzeitig wird das "Cueing" im Allegro Gruppentraining sorgfältig einstudiert. Du wirst erfahren wie das Unterrichten einer Allegro Intro-Stunde gelingt und wie es Deinen Kursteilnehmern ein völlig neues Bewegungsgefühl vermitteln kann. Auch herausfordernde Bewegungskombinationen und choreographische Abläufe, die im fortgeschrittenen Unterricht gelehrt werden, stehen mit auf dem Programm. Nach diesem Kurs wirst Du spielerisch und mit Leichtigkeit kreative und spannende Reformer-Kurse unterrichten, die Deine Teilnehmer begeistern werden.

## ***Studio Beginner 09***

### **Voraussetzung:**

- Matwork Module 01, 02 sowie 18 und 21
- Allegro Beginner Kurs 13
- Möglichst 10 Personal Trainings der erforderlichen 30 Studio Trainingseinheiten

Dieser Kurs führt Dich ein in die Welt des Studiogeräte-Trainings. Du lernst die Technik der vier verschiedenen Geräte detailliert kennen und wie die unterschiedlichen Federeinstellungen Übungen erleichtern oder intensivieren. Aufbauend auf das Allegro-Repertoire erlernst Du hier die Reformer-Übungen mit dem Jumping-Board und der Box. Und natürlich Übungsserien am Trapeze-Table (Cadillac) am Multi-Chair sowie am Ladder-Barrel.

## ***Studio Intermediate 10***

### **Voraussetzung:**

- Teilnahme am Studio-Beginner Kurs 09 sowie Beherrschung dessen Übungen
- Teilnahme am Allegro Kurs 14 sowie Beherrschung dessen Übungen
- Weitere Unterrichtsbesuche der erforderlichen 30 Studio Trainingseinheiten

Aufbauend auf den Studio Beginner Kurs werden hier weitere Übungen an den vier verschiedenen Geräten vermittelt. Zudem beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Auswahlkriterien, nach denen wir ein erstes Trainingsprogramm zusammenstellen. Was sind die besonderen Kriterien, die es zu berücksichtigen gilt, was sind seine/ihre Ziele, was sind dabei unsere als Trainer? Sind Beschwerden vorhanden oder geht es hauptsächlich um Fitness-Management? In einer Auswahl an Übungen werden wir an den verschiedenen Geräten die Reihenfolge des „Cueings“ für den Einsteiger exemplarisch bestimmen, so dass Du schon jetzt beginnen kannst, im Studiogeräte-Bereich erste Erfahrungen im Unterrichten zu sammeln.

## ***Studio Advanced 11***

### **Voraussetzung:**

- Teilnahme am Studio Intermediate Kurs 10 sowie Beherrschung dessen Übungen
- Teilnahme am Allegro Kurs 15 sowie Beherrschung dessen Übungen
- Weitere Unterrichtsbesuche der erforderlichen 30 Studio Trainingseinheiten

In diesem Kurs erlernen Sie neben weiteren Übungen aus dem herkömmlichen Studiogeräte-Repertoire „neue Tools“, die Ihnen ermöglichen neue Variationen zu erfinden, weitere Bewegungsabläufe zu kreieren und das unermessliche Repertoire im Studiogeräte-Bereich voll auszuschöpfen. Die Fragmentations-Methode erlaubt Ihnen fortgeschrittene Übungen bis hinunter zum einfachsten Level, umzuwandeln. Auch für das therapeutische Arbeiten werden Sie mehr und mehr Sicherheit im Umgang mit den Studiogeräten erfahren, so dass Ihre Klienten/Patienten bei Ihnen stets in guten Händen aufgehoben sein werden.

## ***Studio Practice Weekend 7S***

### **Voraussetzung:**

- Teilnahme an den Studio-Kursen 09-11
- Teilnahme an den Allegro-Kursen 13-15
- Weitestgehend alle Unterrichtsbesuche der erforderlichen 30 Trainingseinheiten
- Erste eigene Unterrichtseinheiten der erforderlichen 25 Stunden

Das "Practice Weekend" ist für Dich zur Prüfungsvorbereitung, um die besondere Unterrichtsmethodik in der 1:1 Betreuung des Studio Betriebes zu üben. Den Blick schulen, das „Hands-on“ und die angemessene, sprachliche Begleitung werden noch einmal ganz besonderer Aufmerksamkeit gewidmet. Auch Deine eigene Bewegungsausführung erhält in diesem Kurs einen letzten Schliff. Hier beraten wir Dich individuell und schätzen ein, ob Du nun bereit bist für den großen Tag oder ob Du dir gern noch mehr Zeit nehmen solltest. Unser Anliegen ist es, Dich mit diesem Kurs exzellent auf den praktischen Teil der Prüfung vorzubereiten.

---

## ***Final Exam 05S***

### **Voraussetzung:**

- Teilnahme an den Matwork-Kursen 01 und 02
- Teilnahme an den Anatomie-Kursen 18 und 21
- Teilnahme an den Allegro-Kursen 13-15
- Teilnahme an den Studio-Kursen 09-11
- Teilnahme am Practice Weekend 07-S
- Alle Unterrichtsbesuche der erforderlichen 30 Trainingseinheiten für Studiogeräte
- Alle Unterrichtsbesuche der erforderlichen 20 Trainingseinheiten für Allegro
- Alle eigenen Unterrichtseinheiten der erforderlichen 25 Studiogeräte-Stunden und 15 Allegro-Stunden
- Durchführung und Abgabe des „Final Projects“
- Abgabe des „Study-Books“ für Studiogeräte

Die Prüfung der Studiogeräte-Serie umfasst einen schriftlichen Teil, einen praktischen Teil sowie die Präsentation Deines Final Projects. Im schriftlichen Teil wird mit einem Multiple Choice-Test Dein Können abgefragt, sowie die ausführlich ausgeschriebene Antwort zweier Fragen. Im praktischen Teil unterrichtest Du eine Lehrprobe an allen Studiogeräten sowie eine Allegro Gruppen-Einheit für Einsteiger. Zudem wird Deine eigene Bewegungsqualität bewertet. Dein Final Project wird die Ausarbeitung eines Trainingsplans für einen eigenen Klienten mit einem Krankheits- oder Beschwerdebild sein. Über einen Zeitraum von mindestens 5 Wochen wirst Du mit Deinem Klienten nach einem Trainingsplan trainieren und in der Prüfung Deine Erfahrungen präsentieren. Der für Dich krönende Abschluss nach einer inhalts- und erfahrungsreichen Zeit ist das Zertifikat PILATES Bodymotion TrainerIn für Studiogeräte, welches Dir die höchste Auszeichnung nach der PILATES Bodymotion Methode verleiht. HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! ☺