



## Modulbeschreibung

### Ausbildung

Seit mehr als zehn Jahren bilden die Gründer der ARGE PILATES WEST, Maria Felsner-Scheiring, Anna Maria Müller und Manfred Mühlmann, Pilates Trainer auf höchstem Niveau aus.

Die Matwork Trainer-Ausbildung basiert auf der Pilates Methode, integriert aber neue Erkenntnisse der Sportwissenschaften und Rehabilitation. Daraus ergibt sich ein wirkungsvoller Ansatz, der besonders auf die individuelle Körperwahrnehmung, den Aufbau von Zentrumsstabilität, eine natürliche Ausrichtung der Wirbelsäule und verbesserte Beweglichkeit abzielt.

Die Ausbildung vermittelt anatomische Kenntnisse und bereitet in vier Modulen auf die Leitung von Einzel- und Kleingruppentrainings vor. Hospitationsstunden, selbständiges Üben und erste Praxis im Unterrichten tragen zur Vertiefung bei. Den Abschluss bildet eine schriftliche Prüfung, für die wir Fachliteratur empfehlen. Darauf aufbauend bieten Fortbildungsmodule und Teacher Trainings die Möglichkeit zur individuellen Weiterentwicklung.

### BASISMODULE

#### **Modul 1 – 14 Stunden**

Im ersten Modul beschäftigen wir uns mit der Geschichte der Pilates Methode, ihren Grundprinzipien, und nähern uns unter Berücksichtigung der relevanten Anatomie den Pre Pilates Übungen. Im Selbsttraining gilt es den ersten Teil des Übungsrepertoires zu erlernen und zu verbalisieren.

#### **Modul 2 – 14 Stunden**

Wie sieht ein richtiger Trainingsaufbau aus und was sind die Grundlagen der Methodik und Didaktik? Das zweite Modul führt nach einer Einheit Beckenbodentraining nach dem BeBo® Konzept über die Vertiefung der Anatomischen Kenntnisse zu den Pilates Basic-Übungen. Auch diese werden in gemeinsamen Übungen erarbeitet.

### **Modul 3 – 14 Stunden**

Im dritten Modul kommt es neben dem Vertiefen des Übungsrepertoires auf die eigenen Fähigkeiten als Trainer an: Taktiles Anleiten, Modifikation der Übungen für verschiedene Haltungstypen oder Menschen mit körperlicher Einschränkung und die Reflektion von Lehrauftritten geben Sicherheit im Unterrichten. Haltungsanalysen schärfen die anatomische Wahrnehmung und verdeutlichen biomechanische Zusammenhänge.

### **Modul 4 – Prüfungstag, 8 Stunden**

Die Prüfung umfasst einen schriftlichen und zwei praktische Teile. Teil 1 besteht aus einem Lehrauftritt und Teil 2 aus einem Fachgespräch zur richtigen Anleitung von Übungen. Die Prüfung ist ein reflektierender Workshop und berechtigt zur Teilnahme an weiteren Aufbaumodulen. Nach erfolgreichem Abschluss dieser Prüfung, sowie Vorlage über den Nachweis von Hospitationsstunden, Unterrichtspraxis, Studium der Fachliteratur und eigenem Training (50Stunden) ist der Trainer zur Teilnahme an weiteren Aufbaumodulen berechtigt.

Hospitationsstunden – 15 Stunden  
Selbsttraining – 10 Stunden

Unterrichtspraxis – 10 Stunden  
Studium der Fachliteratur – 15 Stunden

## **AUFBAUMODULE**

Alle Fortbildungsmodule zu absolvieren, die einzeln gebucht werden können, ist die Voraussetzung, um sich als Mitglied des Pilates Verbandes Austria zertifizieren zu lassen. Dafür ist es nötig, die Fachliteratur zu kennen und einen Nachweis über weitere Hospitanzstunden und erstellte Stundenbilder zu erbringen. Das Modul Update your trainer skills bildet den Abschluß der Gesamtausbildung.

### **Back to the roots – 5 Stunden**

Den tiefen Bauchmuskel und den Beckenboden erspüren und aktivieren, die Basis einer guten Zentrumsstabilität besprechen, die Tiefenmuskulatur ansteuern und sich über den Schultergürtel zu den Extremitäten vortasten: In diesem Workshop geht es zurück an die Wurzeln – zur Methode. Wir gehen die wichtigsten Basis-Übungen noch einmal durch.

### **Hands on – korrigieren, aber richtig! - 3 Stunden**

Die taktile Hilfe ist das beste Hilfsmittel zur korrekten Ausführung von Pilates Übungen: Die Hände des Trainers sorgen dafür, dass die Übungen gelingen. Was sind die besten

Grifftechniken? Wie viel Druck muss ich geben? Gemeinsam lernen wir die Kunst, richtig Hand anzulegen. Dieser Kurs ist fixer Bestandteil der Matwork Ausbildung.

#### **Additional exercises – 5 Stunden**

Zur Ergänzung des Matwork Repertoires kommen Kleingeräte wie Pilates Roller, Thera Band, Magic Circle und der Ball zum Einsatz. Dabei liegt das Augenmerk auf einer präzisen Übungsführung und den Watchpoints. Im Anschluss nehmen die Teilnehmer die Übungen in das eigene Training auf und bauen sie in den Unterricht ein. Dieser Kurs ist fixer Bestandteil der Matwork Ausbildung.

#### **Gesunde Wirbelsäule – 6 Stunden**

Was sind die wichtigen anatomischen Strukturen der Wirbelsäule und welche degenerativen Prozesse gibt es? Wir besprechen die Details. Pilates zielt ja durch die axiale Verlängerung der Wirbelsäule auf eine gesunde Be- und Entlastung der Bandscheiben, Bänder und Gelenke ab. Die Teilnehmer lernen die effiziente Ansteuerung der relevanten Muskeln zur verbesserten segmentalen Stabilisation. Dieser Kurs ist fixer Bestandteil der Matwork Ausbildung.

#### **Beckenbodentraining – 5 Stunden**

Die didaktisch relevante Anatomie kann man nicht oft genug wiederholen: Jetzt geht es um die besten Bilder und Möglichkeiten zur Wahrnehmung, An- und Entspannung des Beckenbodens. Wie sieht die richtige Atmung und Kräftigung aus und welche Besonderheiten gibt es bei Inkontinenz oder Problemen nach der Geburt? Dieser Kurs ist fixer Bestandteil der Matwork Ausbildung und findet in Kooperation mit BeBo® Gesundheitstraining Österreich statt.

#### **Erste Hilfe Kurs – 4 Stunden**

Zwei Drittel aller Menschen haben Angst erste Hilfe zu leisten. Dieser Kurs macht Sie für Nottfälle in- oder außerhalb des Studios einsatzbereit. Dieser Kurs ist fixer Bestandteil der Matwork Ausbildung und findet in Kooperation mit dem Roten Kreuz statt.

#### **Update your trainer skills – 5 Stunden**

Aufbauend auf einer Masterclass für Fortgeschrittene bereitet jeder Teilnehmer ein Stundenbild zu einem bestimmten Themengebiet vor und unterrichtet auszugsweise die Gruppe. Im Anschluss gibt es Feedback zum Unterricht und zur persönlichen Entwicklung als Trainer. Dieses Modul bildet den Abschluß der vom Pilates Verband Austria anerkannten Matwork Ausbildung über 150 Stunden.