

Ihr Weg zum erfolgreichen Pilates-Trainer beginnt hier:



Die neuen Ausbildungskurse sind da:

– Studio-Ausbildung für Trainer und > **S1 – S6**

– Rehabilitations-Ausbildung für Therapeuten > **R1 – R6**

Sie sind bereit für den Schritt in eine neue berufliche Dimension? Pilates Training soll Ihre Zukunft sein?

Durch diese Ausbildung sind Sie in der Lage, ein eigenes Studio zu gründen oder durch ihr kompetentes Wissen, zum Erfolg bestehender Einrichtungen beizutragen. **Erleben Sie diesen Kurs und lassen Sie sich begeistern!**

In sieben Wochenend-Modulen (je 16 Stunden) wird Ihnen umfassendes Pilateswissen vermittelt.

Das umfangreiche Übungsrepertoire von Joseph Pilates – an Geräten (Reformer, Cadillac, Chair, Barrel, Spine Corrector) und auf der Matte – wird begleitet von wissenschaftlichen Vorträgen.

Folgende Inhalte ermöglichen Ihnen ein tiefes Verständnis und ein noch genaueres Anleiten dieser einzigartigen Methode:

- Funktionelle Bewegungs- und Haltungsanalyse
- Berührende Anleitung und Bildsprache
- Kommunikation und Intervention
- Energetische Medizin
- Krankheitsbilder, Indikationen und Kontraindikationen

Sie werden während der Ausbildung in ihren Lernfortschritten begleitet und von einem Studio in ihrer Nähe betreut.

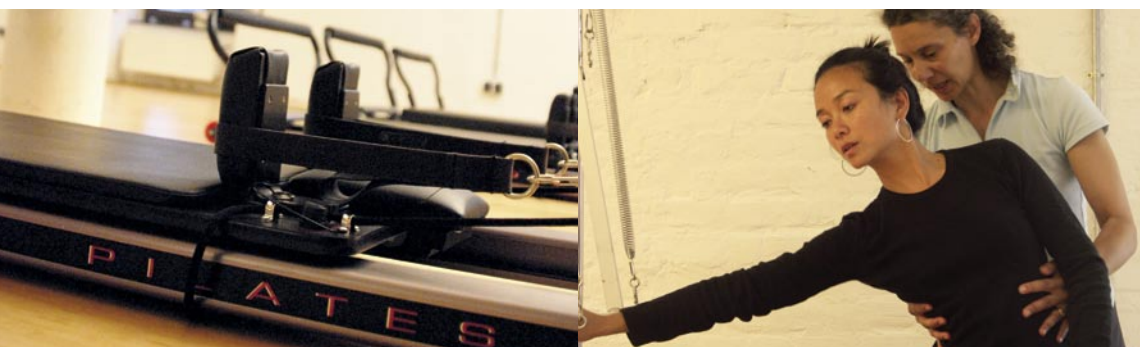
Haben Sie Mut: beginnen Sie eine neue Ausbildung und stellen Sie intelligentes Training in den Fokus Ihrer Tätigkeit!

Voraussetzungen für Studio-Ausbildung:

Ausbildung im Bereich Bewegung oder Fitness, 25 Stunden Pilates Training davon mindestens 15 Stunden Personal-Training an den Pilates Geräten.

Voraussetzungen für Rehabilitations-Ausbildung:

Ausbildung als Physiotherapeut, Dipl.Sportlehrer oder ähnlichem, 25 Stunden Pilates Training, davon mindestens 15 Stunden Personal-Training an den Pilates Geräten.



Pilates Matte = 10%

Pilates Studio = 90%

Pilates Trainer = 100%

Ausbildungs-Orte:

Berlin
Frankfurt
Köln
Basel/CH

Kurstermine werden im Internet unter www.pilatespolestar.de bekannt gegeben.

Anmeldung an:

POLESTAR GmbH
Krefelder Str. 18
D-50670 Köln
Tel.: +49 221/167946-9
www.pilatespolestar.de
info@pilatespolestar.de

Wir werden Sie tief bewegen!



Die neuen Polestar Pilates Prinzipien-Kurse sind da:

- **Prinzipien-Kurs Fitness > P-F**
- **Prinzipien-Kurs Rehabilitation > P-R**

Seit mehr als 15 Jahren setzt Polestar International Maßstäbe in der erfolgreichen Ausbildung von Pilatestrainern.

Zwei Jahre gemeinsame Entwicklungsarbeit von Medizinern, Therapeuten und Trainern wurden zu einem praxisnahen Pilatesverständnis mit fundiertem medizinischem Wissen in einem Kursinhalt zusammengeführt. Das Ergebnis ist ein strukturierter und anspruchsvoller Kurs, der sich genauso für Pilatesanfänger eignet, wie für Pilatestrainer die ihr Wissensspektrum erweitern oder erneuern möchten. **Investieren Sie in intelligentes Training mit Zukunft und Nachhaltigkeit.**

Pilates Prinzipien Kurs Fitness

In einem umfangreichen Wochenend-Modul (ohne Pilates Geräte) werden Sie in die relevanten Pilates Trainings-Grundlagen der Anatomie, Biomechanik, Bewegungslehre und die Pilates Prinzipien eingeführt. Sie werden mit dem POLESTAR Pilates Screening™ vertraut gemacht, das eine Grundlage für eine sichere und effektive Planung des Pilates Trainings darstellt. Unterschiedliche Wege der Anleitung, wie taktil, verbal und mit Hilfe von Bildsprache und Bewegungs- und Haltungsanalysen stehen im Mittelpunkt.

Pilates Prinzipien Kurs Rehabilitation

Auch in diesem Kurs werden die Pilates Prinzipien in eigener Körpererfahrung und differenzierter Anleitung unterrichtet. Darüber hinaus wird die gezielte, meist auf Beschwerde- und Krankheitsbilder ausgerichtete Planung des Trainings anhand verschiedener Fallbeispiele besprochen. Die erfolgreiche Anwendung der Pilates Übungen in jeder Phase der Rehabilitation wird unter Einsatz der Pilates Geräte vermittelt.

Ein detailliertes Verständnis erreichen Sie über folgende Inhalte:

- Historie und Pilates-Community heute
- Wissenschaftliche Grundlagen der 6 Bewegungsprinzipien
- POLESTAR Pilates Fitness Screening™
- Bioenergetik
- Praktische Anwendung der Bewegungsprinzipien
- Anweisungen für die richtige Ausführung der Bewegung
- Praxisübungen
- Pilatesübungen auf der Matte



Ausbildungs-Orte:

Berlin	Hamburg	München	Nyon/CH
Dortmund	Heidelberg	Stuttgart	Winterthur/CH
Essen	Kiel	Basel/CH	Meran/I
Frankfurt	Köln	Genf/CH	

Kurstermine werden im Internet unter www.pilatespolestar.de bekannt gegeben.

Anmeldung an:

POLESTAR GmbH
Krefelder Str. 18
D-50670 Köln
Tel.: +49 221/167946-9
www.pilatespolestar.de
info@pilatespolestar.de