



# Studenten Handbuch 2011/2012



Polestar GmbH  
Krefelder Str.18  
50670 Köln

**Sie sind verpflichtet dieses Handbuch zu lesen und die Erklärung auf der letzten Seite des Handbuchs zu unterschreiben!**

Polestar® is a registered trademark of Polestar Education LLC.

Copyright © 2005 Polestar Education, LLC.

No part of this publication may be reproduced by any means electronic or mechanical without written permission from Polestar Education. All rights reserved.

---

## Teil 1: INFORMATIONEN ZUR ORGANISATION

---

### Polestar Pilates Global

Polestar Education ist eine weltweite Organisation, die Schulungen in Pilates Training auf der Basis von Fitness und Rehabilitation in 28 Ländern anbietet. Polestar Pilates Trainer findet man in medizinischen Einrichtungen, Fitness Zentren und Tanzstudios überall auf der Welt.

#### Mission

Polestar ist eine internationale Organisation von Bewegungsexperten, die mit wissenschaftlichen Grundlagen arbeiten. Ziel ist, das Wissen auf dieser Grundlage und mit Hilfe von Pilates Training und anderer Bewegungsformen, den Kunden zur Unterstützung der Gesundheit und des Wohlbefindens zu vermitteln.

#### Vision

Die Welt durch intelligentes Bewegen zu verändern und dadurch das Bewusstsein für sich selbst und das Umfeld zu verbessern.

#### Geschichte

Polestar Education wurde 1992 in Sacramento/Kalifornien von Brent Anderson und Elizabeth Larkam gegründet. Ursprünglich wurde man dadurch der Nachfrage von Physiotherapeuten gerecht, die nach Fortbildung im Bereich Pilates suchten, um diese Trainingsform in ihre Arbeit zu integrieren.

Im Jahre 1995 wurde dann offiziell die Firma Polestar LLC gegründet. Brent Anderson und Elizabeth Larkam arbeiteten beide in ihren Berufsfeldern weiter. Brent als Physiotherapeut in seiner Praxis in Sacramento, und Elizabeth im Saint Francis Memorial Hospital in San Francisco. 2007 erhielt Brent Anderson seinen Dokortitel mit einer Arbeit zu Pilates bei Patienten mit Rückenbeschwerden. Nach seinem Umzug nach Miami/Florida wuchs Polestar LLC zwischen 1998 und 1999 um 500% und von 1999 bis 2000 noch einmal um 100%.

Im Oktober 2000 entschieden sich Larkam und Anderson, aufgrund ihrer unterschiedlichen Visionen, sich zu trennen. Polestar wird seitdem vollständig von Brent Anderson geleitet. Das Curriculum wurde durch eine Gruppe von Master Instruktoressen weiterentwickelt. Polestar hat über 50 Instruktoressen die national und international unterrichten. Zurzeit arbeitet Polestar in den USA mit 15 Pilates Studios als Ausbildungsstätten zusammen. 9 internationale Lizenznehmer unterrichten in 28 Ländern.

Seit Jahren kooperiert Polestar mit der Pilates Method Alliance (PMA) und mit angesehenen Pilates Ausbildern, um die Integrität einer umfassenden Pilates Ausbildung zu stärken.

### Polestar Pilates Center Miami

Das Konzept einer Physiotherapie Praxis, die sich auf Rehabilitation durch Pilates Training spezialisiert, entstand 1990, als Brent Anderson seine Praxis in Sacramento/Kalifornien eröffnete. Bis 1994 gab es zwei Praxen von Brent Anderson,

die sich mit der ständigen Weiterentwicklung der Möglichkeiten beschäftigten. Spezialisten in Rehabilitation und Pilates Trainer aus der ganzen Welt reisten nach Sacramento, um Brents Arbeit zu beobachten und zu studieren. Vor seinem Umzug nach Florida verkaufte Brent seine Praxen.

Im Oktober 1998 eröffnete Brent zusätzlich zu seiner Tätigkeit an der Universität ein Polestar Pilates Center (früher Balanced Body Miami) in Coconut Grove zusammen mit Shelly Power. 2000 wurde das Center nach Coral Gables verlagert und wuchs von 300 qm auf 1000 qm. Die zweite Erweiterung auf ca. 3000 qm wurde in 2005 beendet. Viele Polestar Zentren bieten Physiotherapie, Pilates Rehabilitation, Pilates Studio Training, Pilates Gruppen Training, Gyrotonic, Herz-Kreislauf Training und viele andere Wellness- und Gesundheitsdienste an.

## Über den Präsidenten

### **Brent Anderson PhD, PT, OCS, *President and CEO***

Als lizenzierter Physiotherapeut und Spezialist für Orthopädie und Rehabilitation ist Brent Anderson seit mehr als 15 Jahren die Autorität für Rehabilitation mit Pilates Techniken und Performing Arts Medicine. Er unterrichtet in den USA und international, Brent berät Tanzkompanien, Schulen und medizinische Einrichtungen auf der ganzen Welt. Er ist Eigentümer von Polestar LLC und leitet darüber hinaus zwei der in den USA angesehensten, ganzheitlichen Zentren für Physiotherapie und Pilates Rehabilitation. Diese wurden beispielhafte Einrichtungen für viele andere.

Brent hat 2007 seinen Titel als Doktor der Physiotherapie mit einer Arbeit zur Wirksamkeit von Pilates Training bei chronischen Rückenschmerzen erfolgreich erhalten. Seit 15 Jahren ist Brent Mitglied der American Physical Therapy Association, für die er auch als Leiter der Gruppe Performing Arts Medicine fungierte. Außerdem ist er ein langjähriges Mitglied der IADMS (International Association for Dance Medicine and Science).



## Polestar Pilates Deutschland

Polestar Pilates Deutschland wurde 1999 gegründet, als weltweit erstes internationales Lizenzgebiet von Polestar International. Brent Anderson und Alexander Bohlander verbindet eine tiefe persönliche und geschäftliche Beziehung. Sie verfolgen gemeinsam das Ziel, die hohen inhaltlichen und ethischen Standards von Polestar Pilates auch in Europa zu verbreiten.

### **Alexander Bohlander, PT, HP, Osteopath, Geschäftsführer Polestar Deutschland GmbH, Inhaber von Springs – Heilen, Trainieren, Coachen in Köln**

Alexander Bohlander wurde 1989 Physiotherapeut und hatte seinen ersten Kontakt mit Pilates Training in einem Rehabilitations-Zentrum, wo er mit Tänzern und Tanzpädagogen arbeitete. Er studierte mit Ingrid Lootvoet- Knokke und Brent Anderson, sowie Elizabeth Larkam in den USA. Außerdem wurde er von Diane Miller und Jean Claude West unterrichtet.

1994 wurde er Heilpraktiker und 2003 beendete er seine Ausbildung bei der IAO (International Academy of Osteopathy).

1996 gründete er eine Praxis für Physiotherapie in Dormagen mit integriertem Pilates Studio und 2002 die innovativste Pilates Einrichtung Deutschlands in Köln – SPRINGS – Heilen, Trainieren, Coachen. Osteopathen, Physiotherapeuten, Lehrer für Pilates, Gyrotonic, Shiatsu und Alexander Technik sind die Seele eines Zentrums für ganzheitliche Gesundheit und Pilates Training. SPRINGS – Heilen, Trainieren, Coachen in Köln ist eines der 11 Ausbildungs-Zentren für Polestar in Deutschland und der Schweiz.

Heute arbeiten 25 Instruktoeren in Deutschland, der Schweiz und Österreich für Polestar Deutschland.

### Ausbildungs-Zentren

Stadt	Anschrift	Tel./Fax/Mail	Kontakt
Köln	SPRINGS Krefelder Str.18, 50670 Köln	Tel.:+49 221 1679467 Fax.:+49 221 1679468 <a href="http://www.springs-koeln.de">www.springs-koeln.de</a>	Frances Melis Dirk Torloxten Birgit Scheefe
HH/Pinneberg	Pilates Studio BodyBalance  Rübekamp 28-30 25421 Pinneberg	Tel: +49 4101-514769  Fax: +49 4101-3744018  <a href="http://www.pilatesstudio-pinneberg.de">www.pilatesstudio-pinneberg.de</a>	Michaela Mettler
Hamburg	Studio für Körperbewußtsein Am Grindelhof 89 / Haus 9 20146 Hamburg	Tel.: +49 40-4107273 Fax: +49 40-41363417 www. Studiofuerkoerperbewusstsein.d e	Kornelia Ritterpusch
Frankfurt	Tanzszene Kurfürstenstr. 60 60486 Frankfurt  PilatesFriends Sachsenhausen Gutzkowstr. 9 60594 Frankfurt	Tel.: +49 69-702020 Fax.: +49 69-700302 <a href="http://www.tanzszene.de">www.tanzszene.de</a>  Tel: ++49 69-60607753 Fax: ++49 69-60605895 <a href="http://www.pilatesfriends.de">www.pilatesfriends.de</a>	Andrea Popp  Andreas Lücke
München	Physiotherapie am Schlossanger Schlossangerweg 7b 85635 Höhenkirchen- Siegertsbrunn	Tel: +49 8102-773874 Fax: +49 8102-784766  <a href="http://www.praxis-am-schlossanger.de">www.praxis-am-schlossanger.de</a>	Bettina Schäufler
Stuttgart	Praxis für Physiotherapie Ritterstraße 6 73728 Esslingen	Tel: +49711-356621 Fax: +49711-335975 <a href="http://www.physiotherapie-blum.de">www.physiotherapie-blum.de</a>	Sabine Blum
Schweiz	Studio Spirit – Yoga & Pilates Gundeldinger Feld / Halle 2 Dornacherstr. 192 CH-4053 Basel	Tel.: +41 616910145 Fax.: +41 616910145 <a href="http://www.spirit-studio.ch">www.spirit-studio.ch</a>	Arlette Herzig
Berlin		Tel: +49 173-5828932	Marion Röhrig
Dortmund	PilatesHaus dortmund Baroper Str. 239 b 44227 Dortmund	Tel.: +49 15123558555 <a href="http://www.pilates-dortmund.com">www.pilates-dortmund.com</a> info@pilates-dortmund.com	Annette Planck
Düsseldorf	Corpus Pilates Kaiserswertherstr. 97 40476 Düsseldorf	Tel: +49 211 4920982 Fax: +49 211 4920981 <a href="http://www.therapie-zentrum-heuel.de">www.therapie-zentrum-heuel.de</a>	Martina Heuel
Koblenz	Pilates-Studio Koblenz Kurfürst-Schönborn- Straße 102 56070 Koblenz	Tel: +49 261 801515 Fax: +49 261801515 <a href="http://www.pilates-Koblenz.de">www.pilates-Koblenz.de</a>	Karin Klinke

## Ausbilder

Die folgenden Ausbilder sind zur Zeit für Polestar Deutschland tätig.

Name	Stadt	Matte	Reformer	Studio	Rehab
Alexander Bohlander	Köln	X	X	X	X
Frances Melis	Köln	X	X	X	
Nina Metternich	Köln	X	X	X	X
Andreas Lücke	Frankfurt	X		X	X
Birgit Scheefe	Köln	X		X	
Ulrike Marhofen	Köln	X			
Marion Röhrig	Berlin	X		X	
Michaela Mettler	Hamburg / Pinneberg	X	X		
Kornelia Ritterpusch	Hamburg	X	X	X	
Kirsi Sabri	Berlin				X
Arlette Herzig	Basel	X	X	X	
Daniela Lindler	Basel	X	X	X	
Simone Kleiner	Basel			X	
Katja Hügli	Basel	X	X		
Michael Brunner	Basel	X	X	X	
Christine Biedermann	Engelberg			X	X
Annette Planck	Köln			X	
Tina Hense	Dortmund	X			
Dirk Torloxten	Köln				X
Sabine Blum	Stuttgart	X			X
Karin Klinke	Koblenz	X	X	X	X
Ubiratan Rochas-Bauer	Wien	X			X
Jaqueline Eng	Basel	X			



## Teil 2: Information zu den Ausbildungen

---

### **Pilates Studio • Pilates Rehabilitation**

Polestar Pilates Gesamtprogramme bieten tiefgehende Einweisungen in die Prinzipien, Techniken und Anwendung von Pilates, unter Einbindung von Reformer, Trapeze Table, Chair, Ladder Barrel, Matte und Kleingeräten.

Schwerpunkte des Lehrplans sind:

1. Tiefgehendes Arbeitswissen der Pilates Bewegungsprinzipien.
2. Pilates Eigenübungen.
3. Kompetente Entscheidungsfindung zur Anwendung von Pilates an Patienten und Kunden.

### **Pilates Matte • Pilates Allegro Reformer**

Polestar Pilates Fitnessprogramme vermitteln die Einführung in die Prinzipien, Techniken und Anwendung von Pilates mit einem Schwerpunkt in der Gruppendynamik für Matte oder Allegro Reformer. Im besonderen werden in Bezug auf sportmedizinische und medizinische Hintergründe die Übungen für spezielle Anwendungen erlernt.

Differenzierte Anleitung, Sequencing, Kommunikation, Bildsprache und Transfer zu verwandten Aktivitäten stehen im Mittelpunkt.

## Modularer Aufbau

Lehreinheiten werden an Wochenenden abgehalten, jeweils etwa in Monatsabständen. So wird der Zeitraum verringert, den Sie von Zuhause und ihrem Arbeitsplatz getrennt sind. Der Zeitabstand zwischen den Lehreinheiten erleichtert das Studieren, Erfassen und Anwenden und bietet den Raum, sich mit dem Material vertraut zu machen, bevor es mit dem nächsten Modul weiter geht.

## Pilates Zertifikat

Polestar Education unterstützt die im Jahre 2005 durch die Pilates Method Alliance (PMA) eingeführte nationale Pilates-Zertifizierungsprüfung (USA), die einen Standard für die Qualität der Pilates-Anwendung garantieren soll. Im Ergebnis erteilt Polestar in den USA den Teilnehmern ein Diplom, die die Abschlussvoraussetzungen erfüllt haben. Mit einem Polestar-Abschluss Studio/Rehabilitation erhält man die Berechtigung, an einer internationalen Zertifizierungsprüfung der PMA teilzunehmen. Einzelheiten zur PMA-Zertifizierungsprüfung erhalten Sie unter: [www.pilatesmethodalliance.org](http://www.pilatesmethodalliance.org).

Weil es bislang noch keinen internationalen Standard für die Zertifizierungsprüfung gibt, werden wir weiterhin Zertifizierungsprüfungen für Teilnehmer aus Ländern außerhalb der USA anbieten. Polestar Education wird die Qualifikation der Polestar-Studenten aus den USA, die alle Abschlussvoraussetzungen erfüllen, in gleicher Weise behandeln, wie die Zertifikate von Personen, die diese international bei Polestar Education erworben haben.

## Voraussetzungen für Abschluss und Zertifikat

Folgende Voraussetzungen müssen erfüllt sein: Teilnahme an allen Kursstunden, Beendigung aller schriftlichen Aufgaben und der Leseaufgaben (Studio und Reha), wie auch die Teilnahme an einer bestimmten Anzahl von Beobachtungs-, Self Mastery- und Unterrichtsstunden (siehe dazu Tabelle weiter unten). Um die Stunden und den Gesamtfortschritt nachweisen zu können, wird Ihnen bei Beginn Ihres ersten Kurses ein Log Book zur Verfügung gestellt. Nach den Kursen in Rehabilitation und Studio wird der erfolgreiche Abschluss erreicht, wenn alle Nachweise im Log Book vollständig vorhanden sind und eine Bestehensquote von mindestens 80 % in jedem Abschnitt der Abschlussprüfung erreicht wurde. Die Prüfung ist innerhalb von 12 Monaten nach offiziellem Abschluß des letzten Kurses einer Serie abzulegen.

In den Ausbildungen Matte und Allegro wird der erfolgreiche Abschluss erreicht, wenn alle Kursstunden erfolgreich abgeleistet wurden, alle Nachweise im Log Book vollständig vorhanden sind und eine Bestehensquote von mindestens 80 % in jedem Abschnitt der Abschlussprüfung erreicht wurde. Die Prüfung ist innerhalb von 12 Monaten nach offiziellem Abschluß des letzten Kurses einer Serie abzulegen.

Das Polestar Education Abschlussdiplom wird vom Geschäftsführer Brent Anderson erteilt und besitzt eine Gültigkeit von 5 Jahren.

**Nach 5 Jahren müssen sie insgesamt 80 Stunden (60 Minuten) Fortbildung im Bereich Pilates nachweisen, um eine Verlängerung des Zertifikates zu erreichen. 50% sollten Polestar Aufbaukurse sein, 30% andere Anbieter und 20% können verwandte Techniken sein (Feldenkrais, Yoga, Franklin Methode).**

Für die Rezertifizierung wird zurzeit eine Gebühr von 75 USD berechnet.

Mehr Details zur Rezertifizierung finden Sie im Internet unter <http://www.pilatespolestar.de/rezertifizierung>

## Studio und Rehabilitations-Ausbildung

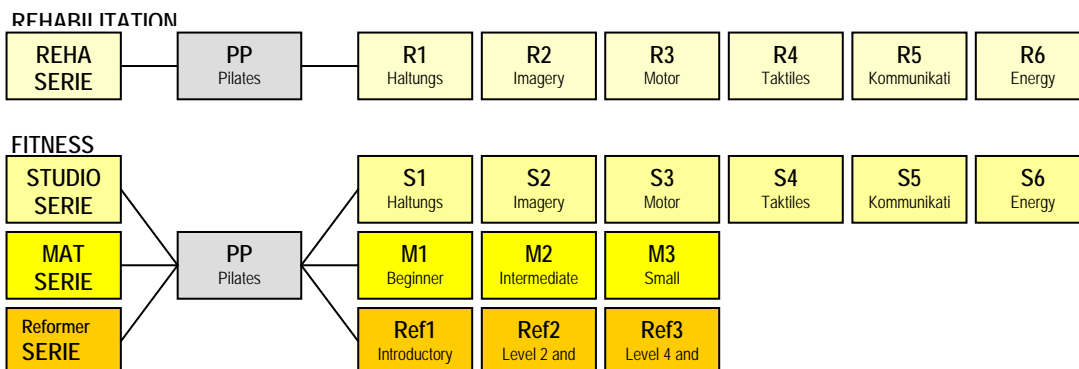
Nach dem Kurs Pilates Principles (PP), wird das Pilates Studio/Reha Programm mit sechs Kursen fortgesetzt, die etwa jeweils mit Monatsabstand stattfinden. Die Zeit zwischen den Kursen gibt Ihnen Gelegenheit zu üben und sich mit dem Material vertraut zu machen, bevor Sie mit dem nächsten Kurs fortfahren. Alle Kurse erstrecken sich über zwei Tage, gewöhnlich sind dies Samstag und Sonntag. Am Freitagabend vor dem Kurs (dies beginnt mit S-2) findet zum Zweck ihrer Selbsteinschätzung eine ca. 3-stündige Zusammenkunft mit Ihrem Dozenten statt, bei der Sie Ihrem Kursleiter das Log Book vorlegen und bei der Durchführung der von ihnen vorgeführten und erläuterten Übungen geprüft werden. Darüber hinaus können Sie durch Anwesenheit bei diesem „Self Mastery Check Off“ durch Beobachtung ihren Lernprozess unterstützen. Diese Zusammenkunft ist in der Anmeldegebühr bereits enthalten.

Diese Module S/R 1 bis S/R 6 arbeiten die in den PF- Kursen gelernte Methodik der Haltungsbeurteilung und der sechs Prinzipien auf und wenden diese dann auf die Übungen mit Studio Reformer, Trapeze Table, Chair, Ladder Barrel, Matte und kleinen Hilfsgeräten an.

Das werden Sie lernen :

1. Verbales und taktiles Unterrichten in Verbindung mit bildhaften Vorstellungen zur Erleichterung der richtigen Bewegungsausführung.
2. Ausarbeitung eines Programms und individualisierte Übungsfolgen (Sequencing)
3. Praktische Anwendung des Übungs-Repertoires durch Bearbeitung von Fallstudien (Case Study)
4. Modifikation von Übungen für unterschiedliche Gruppen

## Kursstruktur



**Bitte bedenken Sie, dass während der Ausbildung zusätzliche Zeit und Kosten durch Coaching, Einzeltraining, zusätzliche Literatur und andere notwendige Aufwendungen entstehen!**

### Voraussetzungen

Die folgenden Vorkenntnisse sollten sie vor Beginn besitzen:

#### Rehabilitation:

- Physiotherapeut, Dipl.Sportlehrer, Sport- und Gymnastiklehrer im Bereich Rehabilitation,
- 25 Stunden Pilates Gruppen- und Einzeltraining (davon mindestens 50% Einzeltraining an den Pilates Geräten)

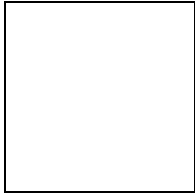
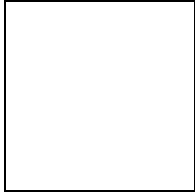
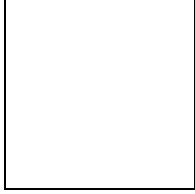
#### Fitness: (Mat, Allegro/Reformer und Studio)

- Ausbildung als Fitness Trainer, Übungsleiter, Yoga Lehrer oder ähnliches
- Anatomische Grundkenntnisse, oder Anatomie Workshop von Polestar
- 25 Stunden Pilates Gruppen- und Einzeltraining

Ausbildung	Vorher	Kurs	Beobachtung	Praxis (Self- Mastery)	Eigenes Unterrich- ten
Rehabilitation Serie	25	112	40	100	100
Studio Serie	25	112	40	100	100
Mat Serie	25	64	25	50	50
Reformer Serie	25	64	25	50	50

**Wer erkennt meine Ausbildung an?**

Die folgende Tabelle zeigt Organisationen die die Polestar Pilates Ausbildung anerkennen

<b>Deutsche Anerkennung</b>	
<p><b>Deutscher Pilates Verband DPV</b></p> <p>Der Verband listet nur ausgebildete Pilates Trainer von Organisationen, die den Richtlinien ähnlich der PMA entsprechen. Der Verband wurde im April 2006 gegründet und bemüht sich um eine deutsche Identität und dadurch besseren Kontakt und Information der deutschsprachigen Öffentlichkeit. Präsidentin ist zur Zeit Verena Geweniger <a href="http://www.pilates-verband.de/">http://www.pilates-verband.de/</a>. Polestar Deutschland ist Gründungsmitglied und A. Bohlander ist im Vorstand des Verbandes.</p>	
<b>USA Anerkennung</b>	
<p><b>Pilates Method Alliance PMA</b> <a href="http://www.pilatesmethodalliance.org">www.pilatesmethodalliance.org</a> .</p> <p>Die PMA versteht sich als offenes Mitgliederforum, das sich unkommerziell und unabhängig für die Tradition und Entwicklung des Pilates Trainings einsetzt. Sie anerkennt grundsätzlich keine Ausbildungen, sondern akzeptiert Pilates Schulen als Mitglieder nach Prüfung verschiedener Kriterien. Brent Anderson ist Mitglied in wichtigen Gremien der PMA.</p>	
<p><b>American Council on Exercise (ACE)</b></p> <p>Polestar Principles (PF) – 1.6 CECs                  Studio Series (S1-S6) – 1.6 CECs                  Allegro Series (A1-A3) – 1.6 CECs                  Mat Series (M1-M3) – 1.6 CECs</p>	
<p><b>NATA Board of Certification</b></p> <p>Polestar Principles (PF) – 13.75 CECs                  Studio Series (S1-S6) – 14.5 CECs                  Allegro Series (A1-A3) – 14 CECs                  Mat Series (M1-M3) – 13.5 CECs                  Rehabilitation Principles (PR) – 13.75 CECs                  Rehab Series (R1-R6) – 14.25 CECs</p>	

## Teil 3: Allgemeine Informationen

---

### Allgemeines

Alle Studenten sollten mindestens 50% der notwendigen Stunden (siehe Tabelle S. 12) in einem Polestar Pilates Studio absolvieren. Nach Absprache mit Polestar können Stunden anderweitig geleistet werden. Alle Studenten müssen die Kundenvereinbarungen des jeweiligen Studios unterschreiben und anerkennen.

### Anwesenheit

Alle Kursstunden sind verpflichtend. Nur in Ausnahmefällen und nach vorheriger Absprache können Stunden versäumt werden. Keinesfalls dürfen mehr als 10% der Stunden versäumt werden. Sollten die Fehlzeiten 10% überschreiten, sind die Bedingungen für die Zulassung zur Prüfung nicht erfüllt.

### Studenten Log Book

Studenten erhalten ein Log Book am ersten Tag der Ausbildung. Das Log Book soll mitgebracht werden wenn:

- Die Wochenend-Workshops besucht werden, um vom Instruktor abgezeichnet zu werden.
- Coaching Tage oder Stunden abgezeichnet werden müssen.
- Eigene Praxis, Aufgaben etc. verzeichnet werden muss.

### Wechsel der Anschrift

Bitte informieren Sie unverzüglich Polestar bei Wechsel oder Änderung der Anschrift.

### Richtlinien für Coaching, Hospitation und Self Mastery Stunden

Die folgenden Richtlinien sind dafür gedacht, möglichst optimale Bedingungen für das Coaching und die Hospitationen zu schaffen. Bitte vergessen Sie nicht, daß Sie in einer ruhigen und konzentrierten Pilates Studio Situation sind, um selbst zu lernen.

- Seien Sie gut vorbereitet. Wir empfehlen:
- Buchen Sie ihre Coaching Zeiten rechtzeitig. Einige Studios haben nur begrenzten Platz und Zeit für Coaching.
  - Bringen Sie Notizpapier und Stift mit (unter Umständen Laptop).
  - Bringen Sie Ihr Log Book mit, um die Stunden einzutragen und den Mentor unterschreiben zu lassen.
  - Tragen Sie bitte ordentliche Kleidung.
- Dress code für Polestar Studenten
  - Sauberes und freundliches Auftreten, lange Sporthose und T-Shirt.
  - Schuhe mit weichen Sohlen.
  - Minimales make-up.
  - Kein starkes Parfüm.
  - Kein auffälliger Schmuck.
  - Frisur hoch oder zurück gebunden.
  - Saubere Hände und Nägel.

- Stellen Sie jederzeit klar, daß Sie lediglich Gast sind.
- Wenn mehrere Studenten anwesend sind, kann es in den Räumlichkeiten eng sein - vergewissern Sie sich, daß Sie nicht unnötig Platz belegen oder einnehmen.
- Vermitteln Sie jederzeit ein aufmerksames, waches Gefühl. Die Kunden werden von einem Ausdruck von Müdigkeit, Langeweile oder Unsicherheit und ähnlichem negativ beeindruckt.
- Schließen Sie alles nicht zur Zeit notwendige in dafür vorgesehene Schränke.
- Essen ist zu keiner Zeit im Studio während des Trainings gestattet, Wasserflaschen mit Deckel sind erlaubt.
- Keine Lehrmaterialien dürfen ohne Erlaubnis des Studioleiters bzw. des Zuständigen aus dem Studio mitgenommen werden.
- Bitte buchen Sie notwendige Dinge an der Anmeldung nach den Studio Kunden und zu ruhigen Zeiten.

### Wie soll man beobachten?

- Sitzen Sie ruhig im Hintergrund des Raumes. Auch wenn langes, ruhiges Sitzen anstrengend und ermüdend sein kann, bitten wir ausdrücklich darum, daß Sie nicht liegend, oder bequem gelümmelt auf den Pilates Geräten oder dem Boden liegen.
- Bitte machen Sie Pausen, wann immer es für Sie notwendig ist und wenn es nicht stört. Sie sollten allerdings auch nicht sich an anderer einsehbarer Stelle des Studios dehnen oder üben.
- Machen Sie dem Trainer oder Kunden nicht unaufgefordert Vorschläge!
- Schreiben Sie ihre Fragen auf und fragen Sie diese später zu gegebener Zeit. Stellen Sie niemals unaufgefordert Fragen an den Trainer während des Trainings. Es kann sein, daß es sinnvoll ist, Ihre Fragen bis zum nächsten regulären Workshop zu verwahren, da dann Zeit ist die Frage ausführlich zu beantworten und andere Studenten ebenfalls davon profitieren können.
- Sprechen Sie nicht laut mit anderen Studenten während des Trainings.

### Wie sollte man Notizen machen:

- Notieren Sie sich alle Übungen die Ihnen unbekannt sind.
- Welche Korrekturen/Anpassungen waren speziell hilfreich für einen bestimmten Kunden? Warum?
- Welche Übungen hätten Sie anders unterrichtet? Warum?
- Erklären Sie eine Modifikation oder Unterstützung, die Sie beobachtet haben.
- Vorschläge und Ideen?

### Eigene Trainingspraxis und Richtlinien zum Self Mastery

Polestar Pilates Ausbildungsstätten können oft die Einrichtung für Studenten zu bestimmten Zeiten, die mit der Leitung des Studios individuell abgesprochen werden müssen, zur Verfügung stellen. In den Ausbildungspaketen Studio und Rehabilitation ist dies zu einem Teil bereits in den Kosten enthalten. In anderen Fällen können Kosten für die Nutzung entstehen. Bitte stimmen Sie sich genau mit uns oder dem Studio ab.

Unterstützung und Fragen zu auftretenden Schwierigkeiten können gelegentlich von den Mitarbeitern beantwortet werden, trotzdem ist die Zeit, die Sie im Studio verbringen hauptsächlich für Ihre eigene Praxis am eigenen Körper und in der Anwendung der Pilates Geräte und der Übungen.

Während Ihres Aufenthaltes im Studio wird von Ihnen erwartet, dass Sie die Mitarbeiter und Kunden des Studios mit Respekt und Zurückhaltung behandeln. Außerdem sollten Sie die Geräte mit Vorsicht und Bewußtheit benutzen. Achten Sie besonders auf:

- Korrekten Aufbau der Pilates Geräte
- Nach Benutzung die Geräte wieder in die ursprüngliche Position zurückbringen
- Das Gerät säubern
- Auf die Ordnung und Sauberkeit des Studios achten

- Kein Essen oder andere Getränke als Wasser in das Studio mitnehmen
- Ihre persönlichen Dinge im Schließfach oder Umkleide lassen
- Eine ruhige Atmosphäre schaffen
- Nach Hilfe oder Unterstützung fragen, wenn der Pilates Trainer mit seinem eigenen Kunden zu Ende ist.

Wenn darüber hinaus Unterstützung durch einen Polestar Pilates Instruktor oder Mentor erforderlich ist, kann dies zu einem Honorar vereinbart werden. Sie können kleine Gruppen organisieren, um die Kosten zu verteilen. Alle diese Vereinbarungen sind direkt mit dem Instruktor bzw. Mentor zu treffen.

## Teil 4: STUDENTEN VEREINBARUNG

---

### Vetraulichkeit

Alle Unterrichtsmaterialien, die von Polestar Pilates hergestellt und verwendet werden, sind Eigentum von Polestar Pilates. Kopieren, ausstellen, weitergeben des Materials an andere sind nur mit ausdrücklicher und schriftlicher Zustimmung von Polestar Pilates erlaubt.

Informationen, die Sie über Kursteilnehmer oder Klienten erfahren sind vertraulich und in keiner Weise nach außen zu tragen.

Es gelten die auf Ihrer Anmeldung anerkannten Allgemeinen Geschäftsbedingungen, insbesondere beachten Sie die Vereinbarungen Betreff Stornierung ihrer Anmeldung.

## Studenten Vereinbarung

1, .....(Name des Studenten)

Ich habe die Bestimmungen der Teilnahme an der Polestar Pilates Ausbildung in diesem Studenten Handbuch gelesen und stimme hiermit in allen Punkten den Bestimmungen für die gesamte Dauer der Ausbildung zu. Ich übernehme die volle Verantwortung für meine Handlungen im Rahmen meiner Ausbildung bei Polestar Pilates und im jeweiligen Ausbildungszentrum. Ich bin gesund, fit und fähig im vollen Umfang an den Inhalten der Ausbildung teilzunehmen.

Polestar GmbH ist nicht haftbar für Nachteile, Verletzungen oder Schäden, die durch Teilnahme an der Ausbildung entstehen.

### STUDENT:

Unterschrift: .....

Name:

.....

Datum:

.....

Bitte machen Sie eine Kopie dieser Erklärung und senden sie diese an das Polestar Büro  
oder als Fax unter +49 221 1679468

**Polestar GmbH**  
**Verwaltung U. Marhofen**  
**Krefelder Str.18**  
**D 50670 Köln**