

PILATES REFORMER AUSBILDUNG



Dynamik | Cardio + Jumpboard

(Kompaktausbildung)

Kompaktausbildung – 14 Stunden

Ausbildungsübersicht

Das Ziel: Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und Ihre Stunden bereichern, dabei die Grundlagen des klassischen Reformers bewahren.

Eine natürliche Weiterentwicklung des Pilates Reformers, die es ermöglicht, die klassische Arbeit beizubehalten, Kleingeräte (Jumpboard, Ring, Holzstab usw.) einzuführen und den Stunden durch mehr Rhythmus, Koordination und Intensität neue Energie zu verleihen.

Für wen ist diese Ausbildung?

- Pilates-Trainer/innen
- Sport- und Fitnesstrainer/innen
- Yoga-Lehrer/innen
- Tänzer/innen & Bewegungsfachleute
- Pilates-Trainer/innen, die ihr Fachwissen vertiefen möchten
- Privatpersonen & anspruchsvolle Enthusiasten

Zertifizierung

Die Zertifizierung erfolgt durch **interaktive Multiple-Choice-Fragen** am Ende der Ausbildung.

Format

100% E-Learning-Ausbildung – 14 Std.

Lebenslanger Zugang zum digitalen Inhalt, 24/7

Lehrplan

Im Verlauf dieser Ausbildung lernen die Teilnehmer/innen:

Jumpboard (Sprungbrett)

Kennenlernen und Integration des Jumpboards, um Sequenzen zu beleben und die kardiovaskuläre Arbeit in Ihren Stunden zu fördern.

Kleingeräte

Einsatz von Kleingeräten (Ring, Holzstab usw.) zur Verbesserung von Stabilität, Mobilität und Kreativität in Ihren Stunden.

Stundenplanung

Erstellung abwechslungsreicher Stundenpläne unter Beachtung der Logik des Reformers und seiner Körpersprache.

Anpassung an verschiedene Zielgruppen

Anpassung Ihrer Stunden an verschiedene Zielgruppen, von Teilnehmern mit Tonisierungswunsch bis hin zu sportlicheren Profilen.

Ausbildungsziele

Am Ende der Ausbildung wird die Trainerin / der Trainer in der Lage sein:



Eine vollständige Reformer Dynamic Stunde strukturieren und planen

Kohärente und effektive Stunden gestalten, indem das Jumpboard und Kleingeräte integriert werden, ohne die Grundlagen des klassischen Reformers zu vernachlässigen.

Stunden für verschiedene Zielgruppen anpassen und beleben

Intensität, Tempo und Übungen an die Bedürfnisse unterschiedlicher Teilnehmer/innen anpassen: Tonisierung, Muskelkonditionierung oder ein sportlicherer Ansatz.

Präzise und sicher am Reformer unterrichten

Maschineneinstellungen, Unterweisungen und Haltungskorrekturen beherrschen, um Teilnehmer/innen effektiv und sicher zu begleiten.

- Eine kompakte, praxisnahe und inspirierende Ausbildung, um die Beherrschung des Reformers zu vertiefen – ohne seinen Kern zu verlieren.

Ausbildungspaket – Inhalte im Überblick

Die PILATES REFORMER Dynamic | Cardio + Jumpboard Ausbildung

beinhaltet:



Lebenslanger digitaler Zugang

Lebenslanger Zugang zu allen Ausbildungsinhalten, 24/7.



Zugang zur Facebook-Gruppe

Treten Sie der privaten Trainer-Community auf Facebook bei.



Expertenzertifikat inklusive

Erhalten Sie Ihr Expertenzertifikat – im Ausbildungspreis enthalten.

21 Lehrvideos

Detaillierte Videos zur Beherrschung aller Aspekte des Reformer Dynamic.

3 Masterclass-Videos

Ausführliche Masterclasses (Conditioning und Jumpboard) für eine vollständige Praxis.

87 Übungsvideos + 1 Handbuch

Eine vollständige Übungsbibliothek und ein Referenzhandbuch inklusive.

Beschreibung der Ausbildungsbereiche

Wiederholungsbereiche

1

Geschichte und Prinzipien der Pilates-Methode

Ziele: Die Geschichte der Pilates-Methode kennenlernen und die von Joseph Pilates entwickelten Grundprinzipien verstehen: Konzentration, Atmung, Zentrierung und Bewegungskontrolle.

2

Anatomie, Haltung und Pilates

Ziele: Die anatomischen Grundlagen des Rumpfes erlernen und die Prinzipien der Körperwahrnehmung verstehen, um Ausrichtung, Kontrolle und Bewegungspräzision zu verbessern.

3

Atmung und Bewegungskontrolle

Ziele: Die Pilates-Atmung verstehen und üben, um sie klar und effektiv zu unterrichten und die Qualität der Übungsausführung zu verbessern.

4

Beherrschung des Reformers: Einstellungen, Sicherheit und Haltung

Ziele: Den korrekten Umgang mit dem Reformer erlernen, die wesentlichen Einstellungen beherrschen, eine sichere Praxis gewährleisten und Haltungskorrekturen für eine optimale Ausrichtung anwenden.

5

Pilates-Expertise

Ziele: Die 6 Prinzipien der Körperwahrnehmung erlernen und auf alle Pilates-Übungen anwenden, um das Niveau der Beherrschung, Konzentration und Ausführungstechnik zu steigern.

Beschreibung der Ausbildungsbereiche

Lernbereiche

1

Planung einer Reformer Dynamic Stunde

Ziele: Die Struktur einer Reformer Dynamic Stunde verstehen, die Masterclasses (Conditioning und Jumpboard) üben und die Übungsübersicht sowie die Organisation einer Einheit erlernen.

2

Technik und Demonstration

Ziele: Die für die Zertifizierung erforderlichen Demonstrationsübungen üben und lernen, die Bewegungen präzise, sicher und mit pädagogischem Geschick zu präsentieren.

3

Coaching und Unterrichten

Ziele: Erlernen, wie man eine Reformer Dynamic Stunde leitet, Übungen dem Niveau der Teilnehmer/innen anpasst, Haltungen korrigiert und eine Kräftigungsroutine strukturiert.

Vollständiger Ausbildungsweg

SCHRITT 1 – Grundlagen & Sicherheit

Grundlagen der Pilates-Methode auffrischen

Fachkundigen Umgang mit dem Reformer und die wesentlichen Sicherheitseinstellungen für eine ruhige und sichere Praxis erlernen.

SCHRITT 3 – Planung & Cardio

Den „Dynamic“-Ansatz durch die Conditioning- und Jumpboard-Masterclasses erleben.

Rhythmische Stunden strukturieren, indem das Sprungbrett und Kleingeräte integriert werden.

SCHRITT 2 – Haltung & Atmung

Die 6 Prinzipien der Körperwahrnehmung, angewandt auf den Reformer, beherrschen.

Ideale Ausrichtung und Atmung sicherstellen, um Technik und Körpergefühl zu optimieren.

SCHRITT 4 – Coaching & Zertifizierung

Unterrichtskompetenzen mit zwei Coaching-Niveaus entwickeln, um die Intensität an jede Zielgruppe anzupassen.

Den Ausbildungsweg mit interaktiven Multiple-Choice-Fragen abschließen und das Expertenzertifikat erhalten.

Mindestens **70% richtige Antworten** sind erforderlich, um jeden Bereich zu bestehen.

Kundendienst und Unterstützung

Axel, unser Verkaufsberater, unterstützt Sie gerne bei der Vorbereitung Ihres Projekts. Wir verpflichten uns, Ihnen innerhalb von maximal **24 Arbeitsstunden** zu antworten.



Beratung bei der Auswahl

Wir helfen Ihnen, den Reformer zu finden, der am besten zu Ihrer Praxis und Ihren spezifischen Anforderungen passt.



Umfassende Unterstützung

Wir begleiten Sie von der Erstellung des Angebots bis hin zur Lieferung und Installation Ihres Geräts.



Studio-Layout

Wir unterstützen Sie dabei, das Layout Ihres Raums für die ideale Installation Ihrer Ausstattung zu optimieren.

KONTAKT

👉 [Mit unserem Vertrieb sprechen](#)

hallo@aura-pilates-deutschland.de

Öffnungszeiten des Kundendienstes:

- Montag bis Freitag:
9:00 am – 6:00 pm
- Samstags und sonntags geschlossen



Aura Pilates Deutschland



Pilates Reformer Ausbildung

Mit individuellem Coaching zur Vertiefung Ihrer Technik und Fachkenntnisse