

PILATES-REFORMER AUSBILDUNG



Die Grundlagen – Den Reformer meistern

(Anfängerniveau)

Express-Training – 10 Stunden

Trainingsbeschreibung

Das Ziel: den Reformer vollständig zu beherrschen und professionelle Einheiten zu strukturieren – vom Anfängerniveau bis zu den fortgeschrittensten Übungen.

Dies ist der unverzichtbare erste Schritt, bevor Sie Reformer-Kurse sicher unterrichten und das Gerät mit umfassendem Verständnis einsetzen. Diese Grundlagen gelten für alle Reformer-Gerätemarken.

Für wen ist es geeignet?

- Pilates-Trainer/innen
- Sport- und Fitnesstrainer/innen
- Yoga-Lehrende
- Pilates-Trainer/innen, die ihre Expertise vertiefen möchten
- Aspirierende Pilates-Studio-Gründer/innen
- Privatpersonen & anspruchsvolle Enthusiast/innen

Zertifizierung

Die Zertifizierung erfolgt am Ende des Trainings über **interaktive Multiple-Choice-Fragen**.

Format

Training zu **100 % E-Learning** – 10 Std.

Lebenslanger Zugang zum digitalen Link, 24/7

Kursinhalt

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden:

Wie der Reformer funktioniert

Die genaue Funktionsweise des Reformers, einschließlich seiner Einstellungen: Federn, Schlaufen/Gurte, Fußstange, Wagen/Schlitten, Kopfstütze, Rollen/Umlenkrollen...

Wesentliche Einstellungen

Die wichtigsten Anpassungen, um das Gerät an jeden Körpertyp und jedes Niveau der Übenden anzupassen.

Sicherheitsregeln

Sicherheitsregeln und korrekte Aufstellungspraktiken, um jedes Verletzungsrisiko zu vermeiden.

Grundlegende Prinzipien

Die grundlegenden Pilates-Prinzipien, die auf das Reformer-Training angewendet werden: Atmung, Zentrierung, Kontrolle, Fließen, Präzision und Konzentration.

Vorteile der Ausbildung

Am Ende der Ausbildung ist der/die Instruktor/in in der Lage,:

Den Reformer verstehen und sicher beherrschen

Jede Komponente des Geräts erkennen, die wichtigsten Einstellungen vornehmen und den Reformer an Körperbau und Niveau der Teilnehmenden anpassen.

Die Grundlagen des Pilates Reformer sicher unterrichten

Die Teilnehmenden durch eine strukturierte erste Praxis führen und dabei Sicherheitsregeln, die grundlegenden Pilates-Prinzipien und eine gute Körperhaltung anwenden.

Professionelle Reformer-Einheiten strukturieren

Wirksame Einheiten aufbauen, indem die grundlegenden Pilates-Matwork-Übungen integriert und die Praxis an unterschiedliche Teilnehmerprofile angepasst werden.

- Diese Ausbildung bietet die essenzielle Grundlage, bevor mit den fortgeschrittenen und spezialisierten Modulen fortgefahren wird.

Trainingspaket — Was enthalten ist

Die FORMATION PILATES REFORMER Les Bases - Master Your Reformer

beinhaltet:



Lebenslanger digitaler
Zugang

24/7 lebenslanger Zugriff auf alle
Trainingsinhalte.



Zugang zur Facebook-
Gruppe

Tritt der privaten Community von
Coaches auf Facebook bei.



Zertifizierung über
interaktive Multiple-Choice-
Fragen

Validiere dein Lernen durch
interaktive Fragebögen.

20 Lehrvideos

Ausführliche Videos, um jeden Aspekt des Reformers
zu meistern.

2 Masterclass-Videos

Tiefgehende Masterclasses, um deine Praxis
weiterzuentwickeln.

Beschreibung der Ausbildungsbereiche

Lernbereiche

1

Geschichte und Grundprinzipien der Pilates-Methode

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

2

Anatomie, Körperhaltung und Körperbewusstsein

Ziele : Die Prinzipien des posturalen Bewusstseins verstehen und die Grundlagen erlernen, um Teilnehmer/innen zu einer korrekten Ausrichtung und besseren Bewegungskontrolle anzuleiten.

3

Grundlagen des Pilates Reformer

Ziele : Verstehen, wie der Reformer funktioniert, und lernen, wie man die grundlegenden Übungen aus dem Matwork unterrichtet, um die Basis des Unterrichts aufzubauen.

4

Einstellungen, Sicherheit und Haltungssteuerung

Ziele : Lernen, wie man den Reformer korrekt einstellt, die sichere Praxis gewährleistet und die notwendigen Haltungsanpassungen für eine optimale Ausrichtung anwendet.

5

Aufbau effektiver Reformer-Kurse

Ziele : Die wesentlichen Prinzipien für den Aufbau effektiver Einheiten verstehen, zwischen Pilates Reformer und Dynamic Pilates Reformer unterscheiden und Stunden strukturieren, die auf die Teilnehmer/innen abgestimmt sind.

Kompletter Ausbildungsweg

STUFE 1 – Grundlagen & Sicherheit

Lerne, die Einstellungen und die detaillierte Bedienung des Geräts zu beherrschen.

Baue solide technische Grundlagen für eine sichere, risikoarme Praxis auf.

STUFE 3 – Übergang & Praxis

Übertrage dein erworbenes Wissen vom Matwork auf das Gerät mithilfe der Schlaufen/Gurte und der Box.

Übe in deinem eigenen Tempo dank der enthaltenen Videos und Masterclasses.

STUFE 2 – Körperhaltung & Ausrichtung

Beherrsche die Prinzipien der Körperwahrnehmung, angewendet auf den Reformer.

Lerne, jede Person in eine perfekte Ausrichtung zu bringen, ohne Schmerzen oder Spannungen.

STUFE 4 – Business & Zertifizierung

Erhalte die Schlüssel, um dein Studio aufzubauen und deinen eigenen Praxisraum rentabel zu machen.

Validiere deinen Weg mit einer Experten-Zertifizierung über Multiple-Choice-Fragen.

Zur Bestätigung jedes Bereichs sind mindestens **70 % richtige Antworten** erforderlich.

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