

PILATES-REFORMER AUSBILDUNG



Level 1 & 2 – Vollständiger Zertifizierungskurs

(Vollständige Ausbildung)

E-Learning-Ausbildung zu 100 % – 28 Stunden

Überblick über die Ausbildung

Das Ziel: den Reformer vollständig zu beherrschen und professionelle Stunden vom Anfänger- bis zum fortgeschrittensten Niveau aufzubauen.

Ein vollständiger E-Learning-Kurs, der es Ihnen ermöglicht, die Einstellungen und Sicherheitsaspekte des Geräts zu beherrschen, Ihr Wissen in Biomechanik sowie posturaler Ausrichtung zu vertiefen und mit Präzision vielfältige Routinen für unterschiedliche Zielgruppen zu unterrichten.

Für wen ist es geeignet?

- Pilates-Trainer/innen
- Sport- und Fitnesstrainer/innen
- Yoga-Lehrende
- Physiotherapeut/innen & Gesundheitsfachkräfte
- Tänzer/innen & Bewegungsexpert/innen
- Pilates-Trainer/innen, die ihre Expertise vertiefen möchten
- Zukünftige Gründer/innen von Pilates-Studios

Zertifizierung

Expertenzertifizierung **Reformer Classic 1 & 2**, validiert durch Multiple-Choice-Fragen

Format

100 % E-Learning-Ausbildung – 28h

Lebenslanger Zugriff auf den digitalen Link, 24/7

Trainingsinhalte

Im Laufe dieses zweistufigen Trainings lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

Einstellungen & Sicherheit

Verstehen Sie die vollständige Funktionsweise des Geräts: Federn, Schlaufen, Fußstange, Wagen, Rollen und die für ein sicheres Training erforderlichen Einstellungen.

Haltungssteuerung

Lernen Sie die Haltungsanpassungen kennen, die eine optimale Ausrichtung fördern und Schmerzen oder Verspannungen vorbeugen.

Programmgestaltung & Strukturierung

Verstehen Sie den Aufbau einer Stunde und nutzen Sie die Programmierwerkzeuge (Skripte, Excel-Tools, Übungsvideobibliothek).

Biomechanik & fortgeschrittene Techniken

Analysieren Sie die Ziele der Übungen, verstehen Sie die Bewegungsbiomechanik und unterrichten Sie komplexere Sequenzen der Mittelstufe und Fortgeschrittene.

Die Vorteile des Trainingsprogramms

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



Technische und sicherheitsrelevante Grundlagen beherrschen

Den Reformer fachgerecht einstellen (Bremse, Federn, Seile, Kopfstütze) und eine sichere Praxis in den verschiedenen Positionen gewährleisten – im Liegen, im Sitzen, auf der Box oder mit den Schlaufen.

Strukturierte Einheiten planen und programmieren

Professionelle Werkzeuge (Skripte, Excel-Tool für Kursleitende) nutzen, um stimmige Stunden für die Niveaus Anfänger-Essential und Mittelstufe-Fortgeschrittene aufzubauen und dabei der Logik des Pilates Reformer zu folgen.

Mit posturaler und didaktischer Kompetenz unterrichten

Übungen präzise demonstrieren, Coaching-Hinweise für unterschiedliche Zielgruppen einsetzen und für jede teilnehmende Person eine optimale Körperhaltungsausrichtung sicherstellen.

- Ein vollständiger 28-stündiger Lehrgang, um den Pilates Reformer von Anfänger- bis Fortgeschrittenen-Niveau zu meistern.

Trainingskit — Was ist enthalten?

Das **FORMER PILATES REFORMER Level 1 & 2 Certified-Training**

enthält:



Lebenslanger digitaler Zugang
24/7 lebenslanger Zugriff auf alle Trainingsinhalte.



Zugang zur Facebook-Gruppe
Tritt der privaten Community von Coaches auf Facebook bei.



Experten-zertifizierung inklusive
Erhalte deine im Training enthaltene Experten-zertifizierung.



3 Einzeltermine
Profitiere von 3 persönlichen Sitzungen mit einem Trainer vor Ort.

18 Lehrvideos

Detaillierte Videos, die dir helfen, jeden Aspekt des Pilates Reformer zu meistern.

6 Masterclass-Videos

Vertiefende Masterclasses für eine umfassende Praxis beider Levels.

84 Übungsvideos

Eine vollständige Übungsbibliothek, plus 8 Selbstmassage-Videos und 8 Dehnungs-Videos als Bonus.

2 Bücher + Excel-Facilitator

Skript, Arbeitsbuch und ein Excel-Programm-Facilitator zur Strukturierung deiner Kurse.

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, Körperhaltung und Pilates

Ziele: Die grundlegende Anatomie im Zusammenhang mit der Körpermitte erlernen und die Prinzipien der posturalen Wahrnehmung verstehen, um Ausrichtung, Kontrolle und Bewegungspräzision zu verbessern.

3

Atmung und Bewegungskontrolle

Ziele: Die Pilates-Atmung verstehen und praktizieren, damit sie klar und effektiv vermittelt werden kann und gleichzeitig die Qualität der Bewegungsausführung verbessert wird.

4

Den Reformer meistern: Einstellungen, Sicherheit und Körperhaltung

Ziele: Den Reformer korrekt bedienen, die wesentlichen Einstellungen beherrschen, sicheres Üben gewährleisten und posturale Anpassungen für eine optimale Ausrichtung anwenden.

5

Pilates-Expertise

Ziele: Die 6 Prinzipien der posturalen Wahrnehmung für alle Pilates-Übungen erlernen, um das Niveau an Meisterschaft, Konzentration und technischer Ausführung zu steigern.

Beschreibung der Trainingsbereiche

Lernbereiche

1

Reformer-Kursplanung

Ziele : Lernen, wie man Intermediate- bis Fortgeschrittenen-Reformer-Einheiten strukturiert und plant, die Logik einer dynamischen Stunde versteht und Planungswerkzeuge nutzt, um Übungen effektiv zu organisieren.

2

Technik und Demonstration

Ziele : Die Demonstration von Intermediate- bis Fortgeschrittenen-Übungen beherrschen, um Bewegungen präzise, fließend und sicher vorzuführen und so den Teilnehmenden das Lernen zu erleichtern.

3

Coaching und Unterrichten

Ziele : Lernen, wie man Coaching-Hinweise strukturiert, Übungen an das Niveau der Teilnehmenden anpasst und eine Intermediate- bis Fortgeschrittenen-Reformer-Routine wirksam anleitet.

4

Beziehung und Verbindung zu den Teilnehmenden

Ziele : Die Fähigkeit entwickeln, mit unterschiedlichen Teilnehmenden-Profilen in Kontakt zu treten, eine positive Kursdynamik aufzubauen und Lernende mit Didaktik und Authentizität zu unterstützen.

Kompletter Ausbildungsweg

STUFE 1 – Die Grundlagen meistern (Level 1)

Lerne, wie du die Einstellungen und die detaillierte Bedienung des Geräts beherrschst.

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

STUFE 3 – Fortgeschrittene Entwicklung (Level 2)

Vertiefe dein Fachwissen, indem du komplexe, koordinierte Übungen für das Level Mittelstufe–Fortgeschrittene planst und coachst.

STUFE 2 – Strukturieren und Unterrichten (Level 1)

Lerne, wie du eine Beginner-Essential-Klasse mit unseren speziellen Strukturierungstools effektiv planst, demonstrierst und unterrichtest.

STUFE 4 – Verbindung und Zertifizierung

Lerne, ein authentischer und leidenschaftlicher Coach zu werden, der sich mit allen Teilnehmerprofilen verbinden kann.

Validiere deinen Weg mit einer Expertenzertifizierung.

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

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