

# Qualifizierungen für Kurs-/Übungsleiter/innen



## Anmeldungen

bitte *schriftlich* (s. Formular Heftmitte!) *mit Vereinsstempel* (geringere Gebühr) und *Einzugsermächtigung*

(s. Seite 7/8)

## FACH-QUALIFIKATION KURSLEITERIN PILATES (45 LE)

Im Zentrum dieses renommierten Übungskonzeptes, steht der ganzheitliche Ansatz, Körper und Geist über konzentrierte und kontrollierte Körperarbeit gleichermaßen zu fördern. Nach sportwissenschaftlicher und sportmedizinischer Überarbeitung ist ein breit gefächertes, ganzheitlich orientiertes, präventives Trainingskonzept entstanden, das sich auf die Prinzipien der „Methode Pilates“, Konzentration, Kontrolle, Präzision, Zentrierung, Atmung und Bewegungsfluss stützt. Die Übungen, die im Stand oder auf der Matte ausgeführt werden, beinhalten Mobilisation, Kräftigung und Dehnung nicht nur der oberflächlichen Muskulatur, sondern insbesondere der tief liegenden Stütz-muskulatur. Elementar ist die Kraftentwicklung aus der Körpermitte („Powerhouse“), die nachhaltige Kräftigung des Schultergürtelbereiches und die Rumpfstabilisation, besonders zur Entlastung des Haltungs- und Bewegungssystems sowie zur Ökonomisierung alltäglicher Tätigkeiten.

### Diese Fachqualifikation umfasst:

„Pilates I – Grundstufe“

„Pilates II – Aufbaustufe“, sowie einen

„Pilates III – im Sport der Älteren“ Lehrgang.

Nach erfolgreichem Abschluss der drei Fortbildungen erhalten die Teilnehmer/innen einen Qualifizierungsnachweis. Ausgebildete LehrTrainer Wellness, Stufe B, erhalten ein Erweiterungszertifikat.

# QUALIFIZIERUNGEN

## 1611 PILATES – BASISMODUL

In diesem Modul werden grundlegende Informationen zu anatomischen Gegebenheiten im Bereich Beckenboden, Atmung/ Atemmuskulatur, Rumpfmuskulatur vermittelt. Praktische Beispiele in Form von „Körperwahrnehmungsübungen“, machen die zuvor theoretisch erarbeiteten Bereiche begreifbar. Ein chronologischer Rückblick zur Person Pilates, sowie Prinzipien, Ziele und Wirkungsweisen dieser Trainingsmethode sind weitere Inhalte dieses Moduls. Aufbauend auf die so genannten „Selbsteinschätzungen“, werden vorbereitende Übungen (Pre Pilates), erste kleine Übungen sowie abschließende Übungen und das Controlling (Kontrolle) vermittelt, erprobt und besprochen

Sa. 14.03.2009 10.00-17.30 Uhr

So. 15.03.2009 10.00-15.00 Uhr (15 LE) \*€ 60,-/90,-

Ort: Marl, Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31

Leitung: E. Spereiter

## 1612 PILATES – AUFBAUMODUL

Aufbauend auf das „Basismodul“, werden hier die zugrunde liegenden „Pilates-Prinzipien“ vertieft und somit ein sicherer Umgang mit der Methode ermöglicht.

Fortgeschrittene „Pilates-Übungen“ zur Rumpfstabilisation, Verbesserung der Flexibilität und Schulung der Koordinationsfähigkeit (im Stand, auf dem Stuhl, auf der Matte), sowie der Einsatz von Kleingeräten (Ball, Theraband), sind Inhalte dieses Moduls. Eine besondere Bedeutung wird dem Transfer zum Alltag beigemessen.

In Kleingruppen erproben die TeilnehmerInnen den sicheren Umgang mit der „Methode – Pilates“ und schließen das „Aufbaumodul“ mit einer praktischen Lernerfolgskontrolle ab.

Sa. 04.04.2009 10.00-17.30 Uhr

So. 05.04.2009 10.00-15.00 Uhr (15 LE) \*€ 60,-/90,-

Ort: Marl, Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31

Leitung: E. Spereiter

## 2613 PILATES – IM SPORT DER ÄLTEREN

Voraussetzung zur Teilnahme sind das Pilates „Basis-“ und „Aufbau-Modul“ oder gleichwertige Fortbildungen.

In diesem zusätzlichen Modul werden insbesondere die alterstypischen Veränderungen und Erkrankungen am Haltungs- und Bewegungssystem, sowie weitere im höheren Alter auftretende Erkrankungen fokussiert.

Auf ÜL-B Grundlage werden die bereits im „Basis-Modul“ und im „Aufbau-Modul“ erworbenen Fähigkeiten zielgruppenorientiert differenziert, modifiziert, erweitert und verfeinert. Zielgruppenorientierte Angebots- und Organisationsformen, Ausgangspositionen sowie der Einsatz von „Hilfsmitteln“, sind elementare Inhalte dieses Zusatzmoduls. Die TN erhalten zum Abschluss einen Nachweis über die Befähigung die „Methode-Pilates“ im Bereich Sport der Älteren einsetzen zu können.

Sa. 06.06.2009 10.00-17.30 Uhr

So. 07.06.2009 10.00-15.00 Uhr (15 LE) \*€ 60,-/90,-

Ort: Marl, Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31

Leitung: E. Spereiter

## Dezentrale KursleiterIn Qualifikation DKLQ

### 3614 **BECKENBODEN-TRAINING**

– mit Muskeltraining aktiv gegen Funktionsschwächen –

Der Beckenboden ist eine klassische Problemzone, die vielen Frauen (nicht selten aber auch Männern!) und insbesondere älteren Menschen zu schaffen macht.

Blasenschwächen können zu erheblichen Beeinträchtigungen im Alltagsleben führen und sind daher für Betroffene oft ein heikles Thema. Mit spezieller Gymnastik zur Stärkung des Beckenbodens kann vorgebeugt oder bereits vorhandenen Funktionseinschränkungen entgegengewirkt werden.

Teilthemen dieser Fortbildung sind unter anderem die Anatomie des Beckenbodens sowie der Sprachgebrauch und Hilfen zum Umgang mit diesem tabubelasteten Thema. Daneben werden praktische Beispiele für eine gezielte Gymnastik und Tipps und Übungen für den „Hausgebrauch“ vermittelt.

Sa. 12.09.2009 10.00-19.00 Uhr (10 LE.) \*€45,-/65,-

Ort: Marl, Gymnastikraum, Lehmbecker Pfad 31

Leitung: N. Selent

*Kombinationen von Qualifizierungsmaßnahmen sind zur **Verlängerung der ÜL-Lizenz** zugelassen (2 x 10 UStd.), wenn Themen miteinander korrespondieren und / oder aufeinander aufbauen.*

### 3615 **STARKER RÜCKEN - STARKE MITTE**

Vorraussetzung für einen starken Rücken ist es, ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln und ihn mit Workout und Stretching zu stabilisieren und zu mobilisieren. In Anlehnung an Pilates, Yoga und Bodyworkout werden hier verschiedene Kräftigungs- und Dehnungsübungen zu einem sanften Kräftigungsprogramm zusammengestellt, welches die Funktionalität und Stabilität des Rumpfes verbessert.

Sa. 14.11.2009 10.00-19.00 Uhr (10 LE.) \*€45,-/65,-

Ort: Marl, Gymnastikraum, Lehmbecker Pfad 31

Leitung: R. Kovac