



THE PILATES STANDARD



THE PILATES STANDARD - ENSURING THE LEGACY

HERZLICH WILLKOMMEN BEI THE PILATES STANDARD.

MACHE DEINE LEIDENSCHAFT ZUM BERUF.

Unser Ziel ist es, die Originalmethode nach Joseph H. Pilates zu ehren und zu lehren. Wir stehen klar zur klassischen Methode, alaysieren das Basis Konzept und unterrichten mit Tiefe und Intelligenz unser Trainingsprogramm.

Alle THE PILATES STANDARD Programme und Fortbildungen wurden von BOB LIEKENS, ein Trainer der zweiten Generation mit mehr als 30 Jahre Unterrichtserfahrung, geschrieben. Bob begann als Student von Romana Kryzanovska 1983 und startete eine enge Zusammenarbeit mit ihr einige Jahre. Das ERSTE Lehrer Trainings Skript schrieb Bob mit Romana in ihrer Küche. Er hat sein Leben der originalen Arbeit nach Onkel Joe und Romana mit der klassischen Methode verschrieben. Viele Tausende von Pilates Lehrern auf der ganzen Welt im letzten Jahrzehnt lernten von ihm.

Wir unterrichten nach den biomechanischen Prinzipien mit dem gesunden Körper, damit der Schüler ein besseres Verständnis für die Effektivität der Methode bekommt und die Veränderungen versteht.

Unser Ausbildungscurriculum umfasst neben den klassischen Übungen auf der Matte und auf den Geräten, die Lehre der Anatomie, die Biomechanik sowie den Umgang mit den unterschiedlichen Krankheitsbildern.



*An inspiring teacher
works from*

*a sharp mind
a warm heart*

and a vibrant body.



MATWORKKAUSBILDUNG

THE PILATES STANDARD Mattenausbildung dauert 150 Stunden. Das Programm beinhaltet 4 Module.

1. INTRO MAT (16 STUNDEN)

Intro Mat ist die Grundlage für alle weiteren Trainingsprogramme. Jedes Programm baut auf den Inhalten dieses Kurses auf. Du erlernst 21 INTRO-Level-Übungen auf der Matte und wirst mit den THE PILATES STANDARD-Lehrmitteln (d.h. Philosophie, Lehrmethode, Unterrichtsformel von THE PILATES STANDARD) vertraut gemacht.

2. IDEAL MAT (16 STUNDEN)

Verbessere deine Fähigkeit, mit Menschen jeden Alters und unterschiedlicher Leistungsstufe zu trainieren. Du erlernst weitere 14 IDEAL-Level-Übungen auf der Matte und wie du diese in die Abfolge des INTRO-MAT-KURSES einbaust und deine Lehrkompetenzen verbesserst.

3. BASIS ANATOMIE UND ORTHOPÄDISCHE GRUNDLAGEN (16 STUNDEN)

Der richtige Umgang mit Trainingsteilnehmern, die an Erkrankungen des Bewegungsapparates leiden, ist elementar für die tägliche Arbeit als Pilates Professional. Es werden unter anderem Krankheitsbilder erklärt und dementsprechende Übungsmodifikationen besprochen und praktisch geübt.

HWS-, BWS-, LWS-Syndrome, Bandscheibenvorfälle, Bandscheibenvorwölbungen, Skoliose,

In diesem Kurs werden die Modifikationen für verschiedene Krankheitsbilder gelehrt. Vor allem wenn der Teilnehmer physiotherapeutisch behandelt wird und Pilatesstraining unterstützend dazu kommen darf. (Physiotherapeuten, Sport Therapeuten, Gymnastik Trainer brauchen diesen Kurs nicht machen)

4. CHALLENGE MAT (16 STUNDEN)

CHALLENGE MAT ermöglicht dir, alle Übungen aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und den Körper mehr herauszufordern. Hier liegen die Schwerpunkte auf den biomechanischen Grundlagen und dem komplexen Powerhouse-Cueing. Hinzu kommen anspruchsvolle Varianten der INTRO- und IDEAL LEVEL-Übungen, sowie 10 CHALLENGE-LEVEL-Übungen auf der Matte. Zur Verbesserung der Lehrkompetenzen liefert CHALLENGE MAT weitere Methoden, insbesondere im Bereich des CUEINGS und dem Bewegungsfluss.



VORBEDINGUNGEN

- ☑ VOR KURSBEGINN: 10 PILATES EINHEITEN TRAINING
- ☑ NACH DEM 1. WOCHENENDE: 10 PILATES EINHEITEN TRAINING UND 15 HOSPITATIONSSTUNDEN
- ☑ ZWISCHEN DEN WOCHENENDEN 2: 10 PILATES EINHEITEN TRAINING UND 15 HOSPITATIONSSTUNDEN
- ☑ ZWISCHEN DEN WOCHENENDEN 3 & 4: 10 PILATES EINHEITEN TRAINING UND 20 HOSPITATIONSSTUNDEN

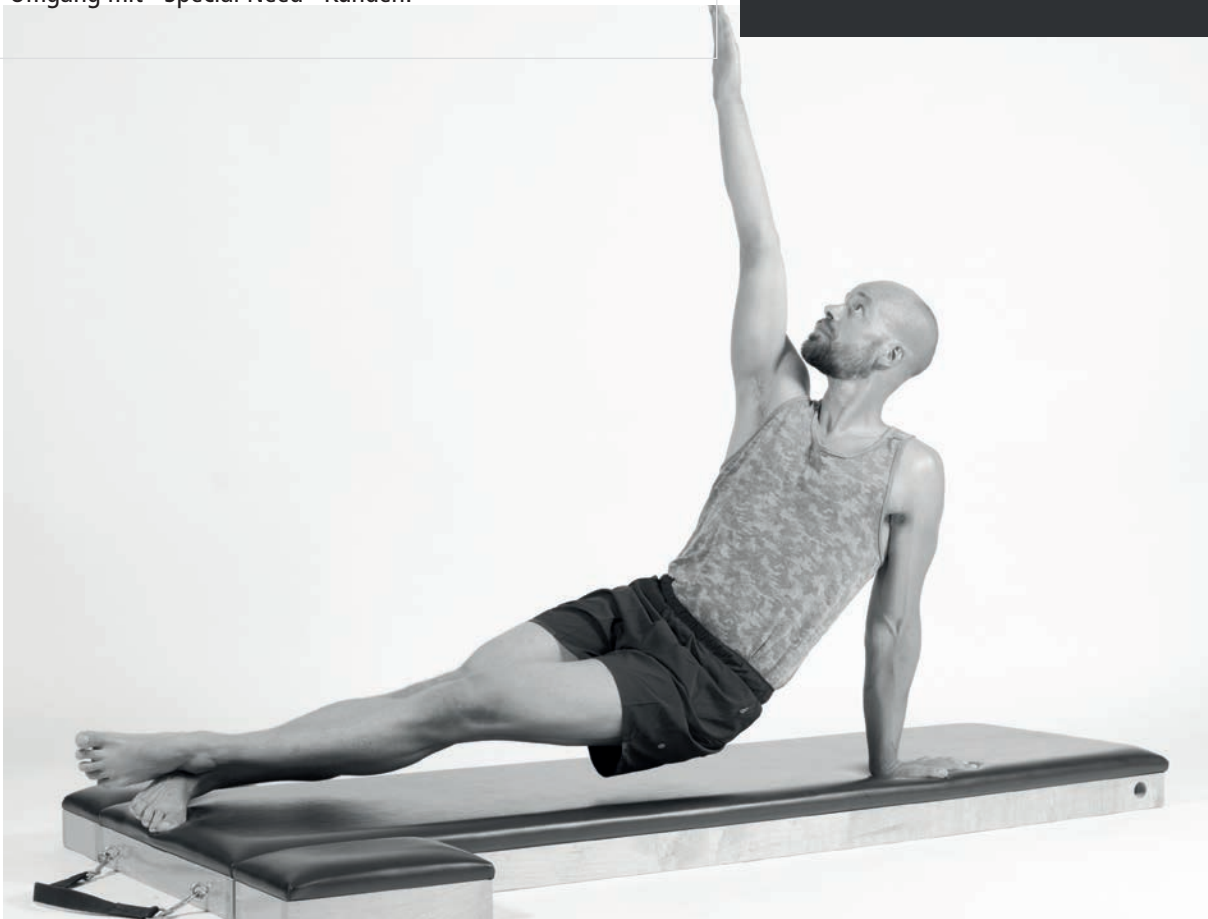
AUSBILDUNGSZIELE

- ☑ Erlernen der klassischen Matten Übungen.
- ☑ Verstehen der klassischen Pilates Prinzipien.
- ☑ Anwenden der THE PILATES STANDARD Unterrichts Instrumente und Inhalte.
- ☑ Unterrichten einer 55 minütigen Matten Einheit.
- ☑ Verbessern der Kommunikationsfähigkeit im Unterricht.
- ☑ Du wirst in unser internationales Ausbilderverzeichnis eingetragen.
- ☑ Umgang mit "Special Need" Kunden.

PRÜFUNG & ZERTIFIZIERUNG

UM EIN THE PILATES STANDARD ZERTIFIKAT ZU BEKOMMEN, MÜSSEN ALLE MODULE UND DIE ABSCHLUSSPRÜFUNG DURCHLAUFEN UND BESTANDEN WERDEN. DANN WIRST DU OFFIZIELL AUF UNSERER WEBSITE ALS PILATES MATTENTRAINER GELISTET.

DIE ERSTE PRÜFUNG UND EINE EVENTUELLE NACHPRÜFUNG IST IM PREIS ENTHALTEN. EINE ZWEITE NACHPRÜFUNG KOSTET 100 EUR EXTRA. (MAXIMAL 3 PRÜFUNGEN SIND IM PROGRAMM ERLAUBT.)



STUDIOGERÄTEAUSBILDUNG

Die THE PILATES STANDARD Studiogeräteausbildung ist das umfangreichste Ausbildungsprogramm. In Österreich ist dies eine ONE TO ONE Ausbildung. 1 Schüler und 1 Teacher Trainer! Ausbildungszeiten sind individuell.

Die Ausbildung beträgt minimum 9 bis maximum 18 Monate wo 450 - 600 Stunden Hospitation absolviert werden müssen. Das Programm enthält alle Levels und Übungen auf der Matte, Reformer, Cadillac, Chairs, Barrels, Ped-O-Pull und Magic Circle. Das Programm kann auch als 12 Tages Intensiv Ausbildung absolviert werden. Das Ziel der Ausbildung ist es, dass der Trainer auf allen Geräten und Teilnehmer jedes Alters und jedem Fitnesslevel systematisch aufbauen und unterrichten kann. Unter Berücksichtigung aller Prinzipien.

Alle Übungen für FIRST TIMER (absoluter Anfänger), INTRO (Anfänger), IDEAL (Mittelstufe) und CHALLENGE (Fortgeschritten) in ihrer Methodik und Didaktik werden gelehrt.

1. FIRST TIMER LEVEL mit 18 Stunden, 2. INTRO LEVEL mit 18 Stunden, 3. IDEAL LEVEL 1 mit 18 Stunden, 4. IDEAL LEVEL 2 mit 18 Stunden, 5. IDEAL LEVEL 3 und ANATOMIE und ORTHOPÄDISCHE GRUNDLAGEN mit 18 Stunden, 6. CHALLENGE LEVEL mit 18 Stunden, 24 Stunden Weekly Meetings (vorgeschrieben) 450 - 600 Hospitationsstunden in einem Ausbildungszentrum von THE PILATES STANDARD (Hospitationsstunden beginnen nach dem ersten Level.) Es ist 1 Stunde Unterricht pro Woche außerhalb des Ausbildungszentrum als Hospitationsstunde zugelassen. Es ist Pflicht 1 INTRO Mat Class im Ausbildungsstudio zu unterrichten. Die Prüfungen sind je nach Stunden 100 Intro, 300 Ideal, 400 Challenge, 600 Abschluss Intro und Ideal fällig. .

Die genauen Hospitationsstunden variieren von Schüler zu Schüler, je nachdem wie gut der Ausbildungsprozess läuft. Vergleiche dich nicht mit anderen Schülern. Nach dem ersten Level, beginne mit deinen Hospitationsstunden. Bitte fixiere dir deine Termine mit dem Studio, wo du deine Ausbildung machst. Die Zeit beträgt zwischen 9-18 Monaten. Wenn du länger brauchen solltest, kommen Extrakosten auf die pro Monat zu.

PRÜFUNGEN & ZERTIFIZIERUNG

Nach der Abschlussprüfung erhältst du dein Zertifikat. Danach wirst du automatisch auf unsere Website als Studiogerätetrainer gelistet und darfst offiziell unterrichten.

Die erste Prüfung und eine eventuelle Nachprüfung ist im Preis enthalten. Eine zweite Nachprüfung kostet 100 EUR extra. (Maximal 3 Prüfungen sind im Programm erlaubt.)

VORBEDINGUNGEN

- **MINIMUM 10 MAT TRAININGSEINHEITEN VOR BEGINN DER AUSBILDUNG IN EINEM THE PILATES STANDARD STUDIO ODER PARTNERSTUDIO.**
- **MINIMUM 15 GERÄTE TRAININGSEINHEITEN VOR BEGINN DER AUSBILDUNG IN EINEM THE PILATES STANDARD STUDIO ODER PARTNERSTUDIO.**
- **450 - 600 STUNDEN HOSPITATIONSSTUNDEN MÜSSEN ÜBER DEN ZEITRAUM DER STUDIOGERÄTEAUSBILDUNG ABSOLVIERT WERDEN.**



AUSBILDUNGSZIELE

- Unterrichten von allen Kunden jedes Alters in unterschiedlichen physikalische Zuständen.
- Systematischer Aufbau der Unterrichtseinheiten auf jedem Gerät.
- Anwendung aller Pilates Prinzipien im Unterricht von FIRST TIMER, INTRO, IDEAL und CHALLENGE LEVEL Übungen.
- Methodik und Didaktik
- THE PILATES STANDARD Philosophie
- Anwendung der THE PILATES STANDARD Unterrichts Prinzipien
- Modifikation und Variationen
- Relevante Anatomie für Pilates
- Umgang mit "Special Need" Kunden
- Postrehabilitative Trainings- und Unterrichtstechniken

HOSPITATIONSSTUNDEN INKLUDIERT FOLGENDE PUNKTE:

- **ZUSCHAUEN VON UNTERRICHTSEINHEITEN IN EINEM ZUGELASSENEN STUDIO.**
- **ASSISTIEREN VON ANDEREN TRAINERN.**
- **EIGENSTÄNDIGES TRAINIEREN UND ÜBEN.**
- **TEILNAHME AN MINDESTENS EINER PILATES-GRUPPENSTUNDE PRO WOCHE UND AN DEN WOCHENMEETINGS.**
- **AUFBAU, REINIGUNG UND INSTANDHALTUNG DES EQUIPMENTS UND UNTERRICHTEN EINER MAT INTRO KLASSE.**

WORKSHOPS

Wer sich für ein THE PILATES STANDARD Zertifikat interessiert, sollte wissen, dass der eigentliche Lernprozess erst nach Abschluss der Ausbildung beginnt. Als Pilates Trainer gehören ständige Fortbildungen, Auffrischung und Ausbau der erworbenen Fähigkeit zum Berufsbild dazu. Nur wer inspiriert bleibt, kann auch Andere inspirieren.

Wie viele Fortbildungspunkte brauche ich?

Um dein Matten Zertifikat zu erneuern, brauchst du 8 Punkte alle 2 Jahre. (1 Punkt = 1 TPS Stunde) .

Um dein Studiogeräte Zertifikat zu erneuern, brauchst du 15 Fortbildungspunkte alle 2 Jahre. (1 Punkt = 1 TPS Stunde).

Falls du an mehr als einem Modul teilgenommen hast, müssen die entsprechenden Punkte für das umfangreichste Modul erworben werden.

Beispiel: INTRO MAT und Studiogeräteausbildung abgeschlossen, benötigst du 15 Punkte alle 2 Jahre.

Wie kannst du erneuern?

Wenn die Zeit reif ist, um dein Zertifikat zu erneuern, schreibe an 1.) office@thepilatesstandard.eu und 2.) deinen Namen und welches Zertifikat erneuert werden soll. .

Unser System zeigt uns an, ob du alle TPS Fortbildungspunkte hast. Wenn du an einer anderen Schule Fortbildungen besucht hast, schicke uns bitte die PDF's der Zertifikate. TPS akzeptiert 1/2 Punkt für 1 Stunde Fortbildung.

Wenn die Erneuerung von TPS akzeptiert wurde, bekommst du eine Information per Mail und das Zertifikat wird dir per Post neu zugesendet.



ONLY WHEN YOU STAY INSPIRED YOU ARE ABLE TO INSPIRE OTHERS.



LEAP PROGRAMM

Was ist das LEAP Programm?

Das LEAP (Leading Education Advancement Program) ist ein 14 tägiges Ausbildungsprogramm (3 Module).

- Es werden die weiterführenden  ungen vom "Second Manual" gelehrt.
- Beinhaltet alle  ungen der kompletten klassischen Syllabus Methode.
- Wir werden mehrere archivierte  ungen entdecken.

Für wen ist die LEAP Ausbildung?

- Diese LEAP Ausbildung ist für dich, wenn du 3 Jahre Erfahrung im Unterrichten hast.
- Wenn du die Studiogeräteausbildung durchlaufen und abgeschlossen hast.
- Es ist mehr herausfordernd, es macht dich gr ber als Lehrer, dein Wissen wird vertieft in der Geschichte von Joe, der Geräte und der  ungen.
- Du wirst es mögen, in die Tiefe der Welt der Bewegung, der angewandten Anatomie und der Bewegungsprinzipien zu tauchen.
- Unterrichtet wird von Phoebe Higgins, Tony Rockoff und/oder Petra Karlsson.

Unterlagen

- Unterlagen mit allen  ungen in Text und Fotos, 208 Seiten.
- Angewandte Anatomie, 16 Seiten.
- Bewegungsprinzipien, 38 Seiten.
- J. H. Pilates Geschichte, 40 Seiten.
- Ein Zertifikat von der kompletten LEAP Ausbildung mit all drei Modulen.
- Das LEAP Programm ist vergütet mit 16 PMA (Pilates Methode Alliance) Fortbildungspunkten.



Notizen

Notizen

ANMELDEFORMULAR

THE PILATES STANDARD - ENSURING THE LEGACY

(Benutze dieses Anmeldeformular, wenn du dich nicht über die Homepage anmelden kannst.)



Private Informationen

Vorname:	Adresse:
Nachname:	PLZ:
Handynummer:	Stadt:
E-Mail:	Land:
Beruf:	
Pilates Erfahrung:	

Ausbildungsprogramm Ich melde mich für folgendes Programm an:

PROGRAMM NAME:	STADT:	DATUM:	PREIS:

Zahlungsart:

- Bank
- Kredit Karte

Gesamtpreis ohne UST	
UST	
Gesamt mit UST	



Mit meiner Unterschrift auf diesem Anmeldeformular bestätige ich, dass ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Seite 14), alle Anforderungen und Richtlinien der Ausbildung gelesen und verstanden habe und stimme diesen hiermit zu.

STADT:

DATUM:

UNTERSCHRIFT:

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN ÖS. TERREICH

§1 Geltung der Bildungsangebote

1. THE PILATES STANDARD INTERNATIONAL AB (im folgenden "TPS" genannt) bietet ein Pilates Ausbildungsprogramm und Fortbildungen an.

(im folgenden "Programm" genannt) ist der Name von The Pilates Standard. Die Direktion und das Büro hat den Sitz in Schweden, Helsingborg.

Sobald die Rechnung für ein Programm bezahlt wurde, ist der Teilnehmer automatisch zugelassen.

TPS behält sich vor, bei nicht genügend Anmeldungen eines Kurses oder einer Ausbildung bis 1 Woche vor Beginn diesen Kurs abzusagen.

Die Zahlung wird dann rückvergütet.

§2 Stornierung

1. Bis 1 Woche vor Ausbildungsbeginn muss ein eingeschriebener schriftlicher Brief an das Büro in Schweden geschickt werden. Hier werden 50 EUR für die Administration einbehalten.

2. Wenn TPS die Stornierung innerhalb der 1. Woche vor Ausbildungsbeginn erhält, wird für die Administration 150 EUR einbehalten.

3. Wenn eine schriftliche Stornierung für eine Fortbildung 1 Woche vor Beginn eintrifft, bekommt man die volle Rückerstattung.

4. Wenn die schriftliche Stornierung innerhalb der Woche vor Fortbildungsbeginn eintrifft, werden 15 EUR einbehalten.

5. Es gibt keine Rückvergütung, wenn das Programm gestartet ist.

6. Eine erneute Anmeldung für ein TPS Programm kann ohne Verrechnung vor Beginn stattfinden.

7. Wenn der Schüler krank ist und er ein ärztliches Attest vorlegt, ist es möglich in ein anderes Programm in eine andere Stadt zu wechseln (innerhalb 12 Monate).

§3 Zertifizierung

1. Nach bestandener Abschlussprüfung bekommt man das THE PILATES STANDARD Zertifikat.

2. Das Zertifikat braucht alle 2 Jahre eine Erneuerung (siehe www.thepilatesstandard.eu für mehr Informationen)

3. Die erste Prüfung und eine Nachprüfung ist im Preis inkludiert. für jeden weitere Wiederholungsprüfung werden 100EUR verrechnet (Maximal 3 Prüfungen sind erlaubt).

pro Programm

Die maximale Ausbildungszeit bis zur Abschlussprüfung sind 3 Jahre. Wenn in dieser Zeit nicht abgeschlossen werden konnte, benötigt man einen Neustart des vollen Programms (50% des Preises wird verrechnet).

Als zertifizierter Matten- oder Studiogerätetrainer ist es erlaubt die Kunden mit klassischen Pilates im Namen von PILATES zu unterrichten.

Standard ist ihr Zertifikatslevel.

§4 Gesundheitsstatus ect.

1. Der anerkannte Schüler muss bestätigen, dass er in mentaler und physischer Gesundheit ist, um das Programm durchlaufen zu dürfen.

Programm

2. Der Schüler durchläuft auf eigene Gefahr das Programm und akzeptiert alle TPS Regeln als wäre er ein Angestellter auf eigene Verantwortung.

§5 Unterrichtsmaterial

1. Copyright c The Pilates Standard International AB, Logo, Trademarks etc. liegen bei TPS

2. Kopieren und/oder Vervielfältigen von THE PILATES STANARD Unterlagen ist streng verboten. Inhalt, Text und Bilder sind Eigentum von THE PILATES STANDARD International AB

3. Lehrer dürfen das zugelassene TPS Logo auf ihrer eigenen Homepage benutzen.





THE PILATES STANDARD - ENSURING THE LEGACY

Kontak Büro

Head office Sweden
+ 46 (0) 42 128190
office@thepilatesstandard.eu

National Director Austria - Sandra Käfer
+ 43 (0) 676 5712800
info@firstpilates.at

www.thepilatesstandard.at