



Pilates Ausbildung

für Fitness und Rehabilitation

Willkommen! Welcome! Bienvenue!
bei **POLESTAR Education International**,

dem weltweit führenden Ausbilder in der Pilates Methode. POLESTAR bietet ein Konzept in Europa und weltweit, das die ursprüngliche Methode von Joseph Pilates bewahrt und Neues integriert. Sportmedizin, Physiologie, Biomechanik und vor allem Didaktik und Bewegungslehre fließen gezielt und professionell in den Unterricht ein.

Verändern und bereichern Sie **Ihr** Leben und das Leben Ihrer Kunden! Werden Sie Teil von POLESTAR und der internationalen Pilates Welt.

POLESTAR Pilates Absolventen

- entwickeln, planen und leiten erfolgreich Pilates-Einrichtungen,
- führen Pilates-Training kompetent als Ergänzung zu bestehenden Trainings-Methoden durch,
- bieten jedem Kunden ein individuell zugeschnittenes Gruppen- und Personal-Pilates-Training,
- verbinden Fitness mit Rehabilitation,
- optimieren sowohl Spitzensport als auch Gesundheitstraining.

make a difference

education

precision

POLESTAR Prinzipien Kurs > PP

Der POLESTAR Prinzipien Kurs führt sie in die für das Pilates Training relevanten Grundlagen der Anatomie, Biomechanik, Bewegungslehre und der Pilates Prinzipien ein. POLESTAR zeigt in diesem Kurs in einzigartiger Weise, wie differenzierte Anleitung, erfolgreiche Kommunikation und Informationen zu energetischer Medizin das Pilates Training effizient und erfolgreich bereichern.

Sie werden in das POLESTAR Pilates Screening eingeführt, das auf der Basis von sechs Bewegungs-Prinzipien, eine individuelle, kompetente Trainingsplanung ermöglicht. Trainer und Therapeuten erhalten durch Informationen zu Rehabilitations-Prinzipien Einblick in die Möglichkeiten der medizinischen, therapeutischen Anwendung der Pilates Methode.

POLESTAR Pilates Ausbildung Training: Matte und Reformer

Das POLESTAR Pilates Trainings-Programm wurde speziell für Fitness-TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen sowie Sport- und GymnastiklehrerInnen entwickelt, die Pilates Training in ihre Arbeit integrieren wollen. Tiefes Verständnis der Übungen, Stundenaufbau, Personal-Training und Verbindungen zu anderen Sportarten stehen im Mittelpunkt der einzelnen Module.

Die Matten-Ausbildung ist die ideale Grundlage für Ihren Einstieg in das Unterrichten von Gruppen.

Die Reformer Ausbildung vermittelt Ihnen Know-How und flexible Übungskonzepte an dem wichtigsten Trainingsgerät des Pilates Training!

POLESTAR Pilates Ausbildung: Studio und Rehabilitation

POLESTAR Pilates Ausbildungen in Studio und Rehabilitation vermitteln Ihnen in professioneller Tiefe und Qualität die Pilates Prinzipien, Anleitungstechniken und das Repertoire auf dem Reformer, dem Cadillac, Chair, Ladder Barrel, auf der Matte und an den Kleingeräten.

Durch diese Ausbildung werden Sie in die Lage versetzt, ein eigenes Pilates Studio zu gründen oder durch Ihr kompetentes Wissen zum Erfolg einer bestehenden Einrichtung beizutragen.

Das Curriculum ist ausgerichtet auf:

1. Die kompetente Anwendung der Pilates Prinzipien auf die Übungen
2. Das intensive Erfahren der Pilates Übungen im eigenen Körper
3. Wissen und Strategien zur gezielten, individuellen Bewertung und Anwendung
4. Die Gestaltung variabler Trainings-Profile an allen Pilates Geräten.

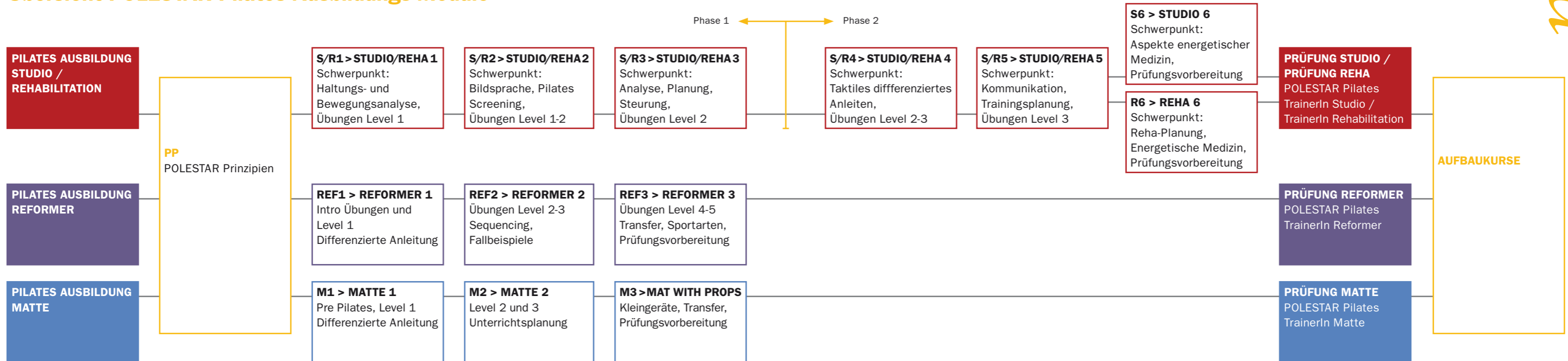
Die Studio-Ausbildung

setzt anatomische Grundkenntnisse voraus und erfordert gute Grundlagen in der Technik und den Übungen des Pilates Trainings (ca. 50 Stunden) oder eine Pilates Grundausbildung. Die Studio-Ausbildung richtet sich an engagierte, weitblickende Menschen mit entsprechender beruflicher Prägung.

Die Rehabilitations-Ausbildung

erfordert intensives Studium der Pilates Übungen vor Kursbeginn (ca. 50 Stunden) oder eine Pilates Grundausbildung und richtet sich an Physiotherapeuten, andere medizinische Berufe, Sportlehrer im Bereich Reha und/oder Sport- und Gymnastiklehrer mit Berufsfeld Rehabilitation.

Übersicht POLESTAR Pilates Ausbildungs-Module



Make a difference!

Career

Unsere Aufbaukurse sorgen dafür, dass Sie immer auf dem neuesten Stand sind!
Profitieren Sie von unseren internationalen Programmen und Veranstaltungen und werden Sie Teil des POLESTAR International Netzwerks!

Prüfung

Unsere Ausbildungen können mit einer Prüfung durch POLESTAR International abgeschlossen werden. Diese Prüfung umfasst einen schriftlichen Teil und einen praktischen Teil und wird in der Regel einmal jährlich durchgeführt. Sie berechtigt zum Führen der Bezeichnung **POLESTAR Pilates Trainer** Matte bzw. Reformer oder Studio bzw. Rehabilitation.

Diese werden sowohl von der Pilates Method Alliance (PMA) als auch dem Deutschen Pilates Verband anerkannt und qualifizieren zur Teilnahme an der internationalen Prüfung zum „PMA Certified Pilates Teacher“. Das Zertifikat hat eine Gültigkeit von 5 Jahren. Durch den Nachweis von regelmäßiger Fort- und Weiterbildung können Sie Ihr Zertifikat verlängern.



Transition

Unsere Transition-Programme ermöglichen Ihnen den Einstieg bei POLESTAR, auch wenn Sie Ihre Grundausbildung bei einem anderen Pilates Ausbilder gemacht haben.

Machen Sie Karriere und erweitern Sie Ihre Möglichkeiten.

Warum POLESTAR die richtige Wahl für Sie ist:

Engagierte, vorausschauende Trainer, Studiobesitzer, Therapeuten und Ärzte wissen, dass Pilates Training die Spitze des Fitness Trainings und moderner Rehabilitation einnehmen wird.

Sie wissen auch, dass bei POLESTAR Pilates – dem größten Anbieter weltweit:

- mit wissenschaftlichen Prinzipien und Grundlagen gearbeitet wird,
- von erfahrenen Pilates Experten und Physiotherapeuten ausgebildet wird,
- Coaching und Lernbegleitung selbstverständlich sind,
- individuelles Arbeiten mit sicherer Übungsauswahl und Trainingsplänen im Vordergrund stehen,
- ein Netzwerk von Polestar Pilates Studios für unsere Studenten zur Verfügung stehen,
- die Qualifikation zu internationaler Anerkennung führt.

* POLESTAR übernimmt Verantwortung für die Umwelt. *



Dr. Brent Anderson
P.T., O.C.S.,
President
POLESTAR International



Alexander Bohlander
Geschäftsführer/Inhaber
POLESTAR GmbH

POLESTAR GmbH

Krefelder Straße 18
D-50670 Köln
Tel.: +49 221/167946-9
Fax: +49 221/167946-8
Mail: info@pilatespolestar.de
www.pilatespolestar.de

POLESTAR USA

1500 Monza Avenue
Suite 350
USA Miami, FL 33146
Tel.: +01-3056660037
Fax: +01-3056661808
Mail: info@polestarpilates.com
www.polestarpilates.com