

ANMELDUNG | VORAUSSETZUNGEN | LEHRPLAN | MODULE | AUSBILDUNG



Club Pilates Teacher Training

PROGRAMM KATALOG





500 Stunden Teacher Training

Das Club Pilates Teacher Training ist das einzige umfassende Pilates-Ausbildungsprogramm mit 500 Stunden, das dir flexible Lerngeschwindigkeiten in einem gemischten Bildungsformat ermöglicht. Dieses Format beinhaltet Präsenzunterricht sowie unabhängiges- und Online-Lernen. Als Absolvent erhältst du eine umfassende Pilates-Ausbildung an allen Geräten: Matte, Reformer, Jumpboard, Springboard, Cadillac, Chair, Ladder Barre, Spine Corrector und Magic Circle. Zusätzlich beinhaltet unser Programm Schulungen in TRX, funktioneller Standbewegung (Barre) und TriggerPoint. Du hast ein Jahr lang Zugang zu unseren eigenen Bildungsmaterialien und dem Host-Studio ab deinem ersten In-Studio-Day. Dieses Programm bereitet dich mit den erforderlichen Fähigkeiten darauf vor, ein erfolgreicher Pilates-Instructor zu werden. Nach Abschluss kannst du erfolgreich die Prüfung zum Nationalen Pilates- Zertifizierungsprogramm (NPCP) ablegen und in verschiedenen Umgebungen unterrichten, wie in Gruppenfitness, Einzelunterricht, Fitnessstudios, kleinen Boutique-Studios weltweit und in unseren wachsenden Club Pilates Studios! Das Club Pilates Teacher-Training erfüllt globale Branchenstandards für die Ausbildung zum Pilates-Instructor.

Club Pilates

Dein Begleiter während der In-Studio-Days ist das Host Studio. Hier wirst du als Teilnehmer deine praktischen Lerntage absolvieren. Um diese Tage bestmöglich zu nutzen, solltest du gut vorbereitet sein und angemessene Sportbekleidung tragen, da du dich den ganzen Tag über viel bewegen wirst. Am besten bringst du auch Snacks und eine Wasserflasche für kurze Pausen mit. Das Host Studio wird während des gesamten Programms deine "Homebase" sein und bietet dir jederzeit Unterstützung.





PROGRAM HOURS

150 Hours

ONLINE LEARNING

Die Lehrveranstaltungen umfassen Vorlesungen, Online-Aufgaben, Lesematerial, Videos und Quizfragen. Du kannst alle Online-Lektionen jederzeit und überall absolvieren, was dir die Freiheit gibt, dein eigenes Tempo und deinen eigenen Zeitplan zu gestalten.

66 Hours

IN-STUDIO DAYS

*AUFGETEILT NACH MODULEN

Die Präsenzstunden des Programms finden im Host Studio statt und umfassen bis zu 12 Tage. Jeder Tag dauert zwischen 6-8 Stunden, inklusive einer 30-45-minütigen Pause. Der Master-Trainer stellt sicher, dass du die Materialien aus dem Online-Portal verstehst und führt vertiefende Diskussionen zur Anwendung der Übungen durch. Es ist verpflichtend, alle Präsenztage wahrzunehmen, um das Programm erfolgreich abzuschließen. Wenn du einen Tag verpasst, kannst du diesen zu einem späteren Zeitpunkt nachholen, entweder in deinem Host Studio oder in einem anderen Club Pilates-Studio. Bitte beachte, dass bei der Teilnahme in einem anderen Studio, als deinem Host Studio, eine Gastgebühr von 100,00 € pro Tag anfallen kann.

80 Hours

OBSERVATION

Du hast die Möglichkeit, gleich am Tag deiner Anmeldung, mit den Beobachtungsstunden (observation hours) zu beginnen. Diese Stunden können entweder durch das Beobachten von Klassen im Studio oder durch Online-Pilates-Kurse absolviert werden. Für jede beobachtete Stunde ist ein entsprechendes Formular auszufüllen.

100 Hours

SELF-PRACTICE

Als Teilnehmer des Teacher Trainings kannst du bereits am Einschreibetag beginnen, deine Selbstübungsstunden (self-practice hours) aufzuzeichnen. Diese Stunden setzen sich aus der Zeit zusammen, die du für Workouts im Rahmen der Pilates-Methode aufwendest. Die Workouts und Übungen können zu Hause, während der Klassen im Studio, in privaten Trainingseinheiten oder an anderen geeigneten Orten durchgeführt werden. Bitte beachte, dass für diese Dienste separate Gebühren für Kurse und private Trainingseinheiten anfallen können, die nicht in den Studiengebühren für das Teacher Training enthalten sind.



PROGRAM HOURS (FORTSETZUNG)

70 Hours

PRACTICE TEACHING

Beginne am besten schon vor dem 7. Unterrichtstag, deine Stunden aufzuschreiben. Dies gibt dir die Möglichkeit, an den darauffolgenden In-Studio-Days deine persönlichen Fragen zu stellen. Für das Practice Teaching solltest du deine eigenen „Klienten“ (auch Freunde oder Familie) unterrichten, um ihnen die Methode des (Reformer)-Pilates näherzubringen. Zu diesem Zeitpunkt im Programm ist eine Haftpflichtversicherung für dich und das Studio erforderlich, um Schutz zu gewährleisten. Die Versicherung sollte nicht mehr als 100,00€ pro Jahr kosten. Sowohl das Host Studio als auch die Club Pilates Franchise LLC müssen als zusätzliche Versicherte in der Police aufgeführt sein.

34 Hours

ASSISTANT TEACHING

In dem du einem anerkannten Club Pilates Instruktor während einer laufenden Class unterstützt, kannst du deine Assistant Teaching hours durchführen und erfassen. Während dieser Zeit unterrichtest du für 3-5 Minuten einen Abschnitt der Class, wie z. B. das Warm-Up oder das Cool-Down. Für den restlichen Teil der Class, unterstützt du beim Einstellen der Geräte, demonstrierst die korrekte Ausführung und vieles mehr. Dies ist eine großartige Gelegenheit für dich, um neue Unterrichtstechniken zu erlernen, neue Anweisungen zu verinnerlichen und einen erfahrenen Instruktor zu begleiten.





IN-STUDIO DAYS

Mat Module

DAY 1 - DAY 2

- Grundlagen zum Pilates
- Einführung in die Anatomie (Online über Canvas)
- Anatomische Grundlagen für Pilates
- Kursgestaltung: Gründe für die Auswahl spezifischer Übungen und Choreografien
- Übungssequenzen aus der traditionellen Pilates-Methode
- Aufwärmübungen und Übungssequenzen für die Matte

Reformer Module

DAY 3 - DAY 6

- Gestaltung von Kursen mit passendem „Flow“
- Bridging am Reformer
- Stärkung der hinter Muskelkette
- Reformer: Vorderseite
- Reformer: Oberkörper
- Reformer: Bauchlage
- Reformer: Ganzkörperübungen
- Reformer: Unterkörper
- Reformer: Seitliche Körperpartien

Springboard Module

DAY 7

- Springboard mit Push Through Bar

Cadillac Module

DAY 8

- Kombination aus Reformer und Cadillac

Chair Module

DAY 9

- Chair

Barrels / Circle Module

DAY 10

- Spine Corrector
- Ladder Barrel
- Magic Circle

Special Populations Module

DAY 11

- Special Populations; Verletzungen und körperliche Einschränkungen

Specializations Module

DAY 12

- TRX
- TriggerPoint
- Functional Standing Movement/Barre



MODULE TUITION OPTIONS

Matten Grundlagen and Anatomy

TOTAL HOURS: 89

In diesem zweitägigen Präsenzkurs erhältst du von deinem Master-Trainer eine umfassende Ausbildung im Matten-Pilates einschließlich der Geschichte und den grundlegenden Elementen. Zusätzlich absolvierst du online einen Anatomiekurs, der deine Matten-Ausbildung unterstützt und dich darauf vorbereitet, entsprechende Kurse unterrichten zu können- vom Anfänger- bis Fortgeschrittenenniveau.

ONLINE HOURS: 25
IN-STUDIO HOURS: 11

OBSERVATION HOURS: 15
SELF-PRACTICE HOURS: 20

PRACTICE TEACHING HOURS: 12
ASSISTANT TEACHING HOURS: 6

Reformer, Anatomy, and Special Populations

TOTAL HOURS: 190.5

In diesem Kurs wirst du den Reformer umfassend kennenlernen, beginnend bei den Grundlagen bis hin zu fortgeschrittenen und komplexen Techniken. Zudem erwirbst du Kenntnisse in Anatomie und erarbeitest Techniken, um deine Classes für Gruppen mit speziellen Bedürfnissen individuell gestalten zu können. Dies bezieht sich auf Personen mit unterschiedlichen Fähigkeiten, gesundheitlichen Einschränkungen oder medizinischen Besonderheiten. Du bekommst Zugriff auf unser Online-Lernportal und eine PDF-Version des Reformer-Moduls. Nach Abschluss des Kurses verfügst du über das erforderliche Wissen, um selbstständig Reformer-Pilates Classes unterrichten zu können.

ONLINE HOURS: 45
IN-STUDIO HOURS: 27,5

OBSERVATION HOURS: 30
SELF-PRACTICE HOURS: 40

PRACTICE TEACHING HOURS: 32
ASSISTANT TEACHING HOURS: 16

Springboard and Cadillac

TOTAL HOURS: 89

In diesem Kurs wirst du an einer eintägigen Präsenzschiung mit deinem Master-Trainer lernen, wie der Reformer in einen Trapez-Tisch (Cadillac) umgewandelt wird und sich dadurch dein Übungsrepertoire erweitern lässt. Außerdem erhältst du eine umfassende Ausbildung am Springboard, einem Gerät, das die Funktionen einer Seite des Cadillacs/RTC widerspiegelt. Dies bereitet dich darauf vor, sowohl am Cadillac/RTC als auch am Springboard ein breites Spektrum an Übungen von Anfängerniveau bis hin zu fortgeschrittenen Techniken zu unterrichten. Du wirst in die Geschichte und die Schlüsselemente dieser Geräte eingeführt, lernst, wie man die Übungen korrekt durchführt und bekommst Einblicke in angemessene Sicherheitsverfahren. Zusätzlich bekommst du Zugang zu unserem Online-Lernportal und erhältst eine PDF-Version des Moduls.

ONLINE HOURS: 25
IN-STUDIO HOURS: 11

OBSERVATION HOURS: 15
SELF-PRACTICE HOURS: 20

PRACTICE TEACHING HOURS: 12
ASSISTANT TEACHING HOURS: 6



MODULE TUITION OPTIONS

Chair

TOTAL HOURS: 50,5

In diesem Kurs erwartet dich ein intensiver eintägiger Präsenzworkshop. Der Tag ist gefüllt mit inspirierenden Vorträgen eines Mastertrainers, vertiefter Programmgestaltung, einer Einführung in die Geschichte und die Schlüsselemente des Pilates-Stuhls (Chair), sowie detaillierter Anleitung zu korrekter Ausführung und Form aller Übungen – von den Grundlagen bis zu fortgeschrittenen Techniken. Zusätzlich erhältst du Zugang zu unserem Online-Lernportal und eine PDF-Version des umfassenden Handbuchs.

ONLINE HOURS: 15
IN-STUDIO HOURS: 5,5

OBSERVATION HOURS: 10
SELF-PRACTICE HOURS: 10

PRACTICE TEACHING HOURS: 7
ASSISTANT TEACHING HOURS: 3

Ladder Barrel, Spine Corrector and Magic Circle

TOTAL HOURS: 60,5

In diesem Kurs erhältst du eine Ausbildung an allen drei Geräten– LaderBarrel, Spine Corrector und Magic Circle- vom Anfänger- bis zum Fortgeschrittenenniveau. Der Ladder Barrel ist ideal für Dehnübungen, Stärkung der Rumpfmuskulatur sowie Mobilität-, Balance- und Flexibilitätsübungen. Der Spine Corrector bietet eine Bewegungsmöglichkeit, die sowohl im Personal Training als auch in der Gruppenkursen hervorragend eingesetzt werden können. Der Magic Circle bietet dir die Möglichkeit, ausgewählte Übungen, während der Class zu intensivieren, die Körperhaltung und das -bewusstsein der Teilnehmer zu verbessern und die Trainingsvariationen für alle Leistungsniveaus anzupassen. Zusätzlich hast du Zugang zum Online-Lernportal, erhältst ein PDF des Moduls und hast Zugriff auf interaktive Videos, um dein Lernen und deine Ausbildung fortzusetzen.

ONLINE HOURS: 25
IN-STUDIO HOURS: 5,5

OBSERVATION HOURS: 10
SELF-PRACTICE HOURS: 10

PRACTICE TEACHING HOURS: 7
ASSISTANT TEACHING HOURS: 3

TRX, Barre und Trigger-Point

TOTAL HOURS: 25,5

In diesem zweitägigen Kurs lernst du alles über das TRX, FSM und die TriggerPoint-Therapie. Der erste Tag dreht sich um TRX Suspension Training, wobei du lernst, wie man den TRX Suspension Trainer für effektive Workouts an jedes Fitnesslevel anpasst. Am zweiten Tag stehen die Funktionelle Standbewegung (FSM/Barre) und TriggerPoint-Therapie im Fokus. Der von Barre Above mitentwickelte FSM-Kurs vermittelt dir sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Übungen, die für alle Fitnessniveaus durchführbar sind. Dabei nutzt du Hilfsmittel wie den Bender Ball, Glyders, das Springboard und die Ballettstange, um ein umfassendes Training in allen Bewegungsebenen zu ermöglichen. Außerdem lernst du in der TriggerPoint-Therapie, wie du mit einer Faszienrolle und einem TriggerPoint-Massageball Selbstmassagen zur Entspannung deiner Muskeln und Faszien durchführst. Dein Mastertrainer wird dir dabei die korrekten Techniken und Abläufe zeigen, um deinen Körper optimal sowohl vor als auch nach dem Training zu entspannen.

ONLINE HOURS: 20
IN-STUDIO HOURS: 5,5