

 Beauty und Wellness

Pilates Aufbaukurs – Seminarleiterschein

Pilates ist geeignet für alle Altersgruppen, egal ob sportlich oder nicht, egal welcher Gesundheitszustand.

Viele Menschen nutzen die Methode zur allgemeinen Kräftigung der Rumpfmuskulatur und des Wohlbefindens. Ohne sich völlig zu verausgaben, wird auf schonende Art das Körpergefühl, die Körperhaltung, das Aussehen und natürlich das ganze Lebensgefühl verbessert.

Auch nach Verletzungen oder Operationen kann Pilates sehr gute Erfolge erzielen. Die Muskulatur, vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur (Stützkorsett), wird unter Anwendung spezifischer Atemübungen gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Pilates fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft gleichzeitig bei der Stressbewältigung.

Im Aufbaukurs liegt der Fokus auf den beiden Prinzipien Atmung und Zentrierung.

Beide Prinzipien stehen im Zentrum der Pilates-Philosophie. „Atmung und Bewegung im Einklang“

Was passiert im Körper mit Atmung?

Inspiration (Einatmung)

Expiration (Ausatmung)

Atmung:

- Training und Kräftigung der gesamten Atemhilfsmuskulatur
- Aktive Zwerchfellarbeit
- Effektive Sauerstoffzufuhr
- Optimale Ausschöpfung des Lungenvolumens
- Erwärmung der Muskulatur
- Bauchanspannung (Rücken- und Bauchmuskulatur)
- Kräftigung des Beckenbodens

„Zentrierung – die Kraft der Körpermitte“

Die Zentrierung der Körpermitte, unser „Kraftzentrum“, ist eine ganze Gruppe von Rumpfmuskeln, die funktionell zusammenhängen.

Ziel der beiden Prinzipien:

Fließende Bewegungen und Übergänge schaffen – durch Atmung und Zentrierung

Ziel des Seminars:

Eine 60-minütige Pilates-Stunde mit mindestens 3 aus den 7 Pilates-Prinzipien anzuleiten. Sie erhalten ein Skript mit allen Übungsanleitungen inkl. Hinweisen und Fotos.

Voraussetzung ist der Besuch des Grundkurses.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen, Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Termine

Sa, 05.09.2026

09:00–17:00 Uhr

So, 06.09.2026

09:00–17:00 Uhr

Preis

280,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule

Rostock

Doberaner Str. 114

18057 Rostock

Tel. 0381- 490 91 86

Seminarnummer

SSH02050926

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 20.03.2026

Dozentin

Sylvie Schröder

1981 geboren, erwarb Frau Schröder nach dem Abitur den B.A. in Sportwissenschaften und Germanistik. Im Anschluss absolvierte sie die Ausbildung zur Physiotherapeutin und war bis 2020 in diversen Bereichen als Physio- bzw. Sporttherapeutin sowie als Studioleitung tätig. 2017 begann sie erst nebenberuflich, dann 2020 schließlich in Vollzeit als Dozentin zu arbeiten. Frau Schröder war für Akademien, Fortbildungsinstitute, Krankenkassen, Behörden und anderen Organisation im Raum Hannover, aber auch deutschlandweit unterwegs und bildete an einer Beruflichen Schule Physiotherapeuten aus. Aktuell arbeitet sie in einer Reha-Klinik und bietet aufgrund ihrer umfangreichen Fortbildungen und Qualifikationen Seminare und Webinare zu unterschiedlichen gesundheitlichen Themen an.