

 Beauty und Wellness

Pilates Basiskurs – Seminarleiterschein

Einführung in die Pilates Philosophie von Joseph H. Pilates und seinen 7-Prinzipien.

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. Dieses Modul beinhaltet die Basisübungen auf der Matte nach Joseph H. Pilates.

Sie erlernen die Prinzipien, Grundlagen und Techniken der PILATES-Methode.

Das besondere an Pilates:

Im Pilates-Training geht es in erster Linie nicht um die Verbesserung der Leistung, sondern um die Erweiterung eines bereits bestehenden Körpergefühls.

Es gibt eine ganze Reihe von positiven Wirkungen, die Pilates für sich beanspruchen kann.

Im Vordergrund steht nicht die Anzahl der Wiederholungen, sondern viel mehr die Qualität der Ausführung.

Ziel des Seminars:

Eine 60-minütige Pilates-Stunde mit den Basisübungen anzuleiten. Sie erhalten ein Skript mit allen Übungsanleitungen inkl. Hinweisen und Fotos. Bei akuten Rückenbeschwerden oder einer Schwangerschaft ist die Teilnahme nicht zu empfehlen.

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

Termine

Fr, 30.10.2026
09:00–16:00 Uhr

Sa, 31.10.2026
09:00–16:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

Preis

360,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Freiburg
Bertoldstr. 65 (1. OG)
79098 Freiburg
Tel. 0761-70 28 71

Seminarnummer

SSA78260626

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 19.07.2026

Dozentin

Marianne Maier

Jahrgang 1957, verheiratet, zwei Kinder. Zunächst absolvierte sie eine Ausbildung zur Versicherungskauffrau, war im Innen- und Außendienst tätig und führte eine eigene Agentur mit Auszubildenden. Frau Maier war immer schon sehr sportbegeistert und wollte ursprünglich Sportlehrerin werden. 2007 lernte sie bei einem Pilates-Workshop die 7 Pilates-Prinzipien nach Joseph Pilates kennen und war begeistert. 2008 erfolgte die Ausbildung zur Pilates-Trainer/in und danach weitere Aus- und Fortbildungen zu Methoden zur Behandlung des Bewegungsapparates. Zurzeit leitet sie Pilates-Kurse für Senioren, Berufstätige und zur allgemeinen Fitness an. 2016 kam Marianne Maier zur Paracelsus-Schule Mannheim. Ihr Hauptinteresse liegt in der Naturmedizin, Sporttherapie und in der Arbeit als Entspannungstherapeutin und Entspannungspädagogin.