

 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, 29.01.2027
09:00-16:00 Uhr

Sa, 30.01.2027
09:00-16:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

Preis

360,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Rostock
Doberaner Str. 114
18057 Rostock
Tel. 0381- 490 91 86

Seminarnummer

SSH02290127

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 10.09.2026

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 in diversen Bereichen als Physio- bzw. Sporttherapeutin sowie als Studioleitung tätig. 2017 begann sie erst nebenberuflich, dann 2020 in Vollzeit als Dozentin zu arbeiten. Frau Schröder war für Akademien, Fortbildungsinstitute, Krankenkassen, Behörden und anderen Organisationen im Raum Hannover, aber auch deutschlandweit unterwegs. Aktuell bildet Sie an einer Beruflichen Schule Physiotherapeuten aus und bietet aufgrund ihrer umfangreichen Fortbildungen und Qualifikationen Seminare und Webinare zu unterschiedlichen gesundheitlichen Themen an.