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 erlenen 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, 05.02.2027
09:00-16:00 Uhr
Sa, 06.02.2027
09:00-16:00 Uhr
und 1 mehr

Preis

360,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Osnabrück
Goethering 22-24
49074 Osnabrück
Tel. 0541-20 20 552

Seminarnummer

SSA27050227

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 01.11.2026

Dozent

Candy Johann Marques Moreira

Jg. 1972. Candy Johann Marques Moreira ist hauptberuflich als QS-Techniker beim Gas- und Wärme-Institut e. V. in Essen tätig. Seit vier Jahren arbeitet er zudem selbstständig als Pilates- und Fitnesstrainer und bringt über 30 Jahre Sporterfahrung mit. Er hat drei Pilates-Ausbildungen absolviert und ist durch den Deutschen Pilates Verband zertifiziert. Darüber hinaus verfügt er über diverse weitere Lizenzen und Qualifikationen im Sport- und Fitnessbereich. Mit seiner langjährigen Erfahrung und seiner Leidenschaft für Bewegung unterstützt er Menschen dabei, ihre Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Fitness zu verbessern.