Beauty und Wellness

Pilates – Fachfortbildung

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Diese Ausbildung bereitet Sie darauf vor, selbstständig Pilates-Gruppenkurse oder Pilates-Einzelstunden anzubieten.

Pilates-Übungen tragen bei zur Verbesserung von Kondition, Bewegungskoordination, der Körperhaltung, zur Anregung des Kreislaufs und einer erhöhten Körperwahrnehmung.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses", womit die in der Körpermitte liegende Stützmuskulatur gemeint ist.

Sie erlernen Übungen und Abläufe, Anatomie und andere wichtige theoretische Grundlagen. Ihre Bereitschaft, diese Übungen zu erlernen und auszuführen, wird vorausgesetzt.

1. Block:

- Grundlagen, Geschichte
- Powerhouse, Anatomie, Physiologie
- Erste Übungen
- Hausaufgaben

2. Block:

- Wiederholung, Fehleranalyse
- Methodik und Didaktik
- weitere Übungen, bespielhafte Anfängerstunde
- Gruppenaufgabe „Übung anleiten"
- Stundenbilderstellung
- Verbesserung, Vermeidung von Fehlern
- Alternativübungen bei Krankheitsbildern, Einschränkungen
- Hausaufgabe: Welche Muskeln bei welcher Übung?

3. Block:

- Wiederholung
- Advanced Übungen
- Gruppenarbeit „Stundenbilderstellung", Übung
- Kontraindikationen, Einsatz von Hilfsmitteln

4. Block:

- Planung und Durchführung einer Übungsstunde
- Überprüfung der Theorie schriftlich und der Praxis
- Prüfungsergebnisse, Feedback, Abschluss

Das Seminar richtet sich an Physiotherapeuten/innen, körperorientiert arbeitende Therapeuten/innen, Wellnesstrainer/innen.

Bei bestehenden akuten Rückenbeschwerden oder einer Schwangerschaft ist die Teilnahme nicht zu empfehlen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, ein Handtuch und eine Sportmatte

Termine

Sa, 20.03.2027
09:00-18:00 Uhr
So, 21.03.2027
09:00-18:00 Uhr
und 6 mehr

Preis

1.360,00 €

Schule

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

Seminarnummer

SSA27200327

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.