

Pilates Basiskurs

Seminarleiterschein

BEAUTY / WELLNESS



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

Dozent/in 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.

Termine:

Fr. 30.01.2026

16:00-19:00 Uhr

Sa. 31.01.2026

So. 01.02.2026

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

360,- Euro *

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

Seminarnummer:

SSH02300126

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

