

**Aus- und Weiterbildung auf höchstem Niveau!
Setzen Sie auf Qualität in persönlicher Atmosphäre!**



- **Essence-Pilates Mattenausbildung mit Zertifikat.** Die Ausbildung ist anerkannt vom Deutschen Pilates Verband. Die Ausbildung gliedert sich in **6 Wochenenden** zuzüglich **50 Hospitationsstunden/ Eigenstudium**.
- **Essence-Pilates Studio Ausbildung mit Zertifikat.** Die Ausbildung gliedert sich in **7 We** zzgl. 80 Std. **Hospitation, Eigenstudium, Observation** und **Abschlussarbeit** an den Pilatesgeräten **Cadillac, Reformer, Barrel und Wundachair**.

Ausbildungsmodulare: **Mattenausbildung**

1. **Essence-Pilates Basic 2 Tage (14 UE)**

Vermittlung der Pilates-Grundlagen/Prinzipien:

- » Erlernen der neutralen Ausgangspositionen
- » Beginnerübungen durch Demonstration
- » Korrekturen der individuellen Ausrichtung
- » Partnerübungen unter Supervision
- » Fallbeispiele der Ausrichtung/Korrektur
- » Modifikationen, verbale Anleitung

2. **Essence-Pilates Basic Practice Day und Anatomie 2 Tage (14 UE)**

- » Reflexion und Supervision
- » Funktionelle Anatomie der Pilates-Prinzipien

3. **Essentials Teil I 2 Tage (14 UE)**

- » Pilates-Lehre und Unterrichtsmethodik
- » Anfängern bis mittelschwere Übungen
- » Erlernen und Verstehen der neuen Übungen durch Demonstration
- » Korrekturen der individuellen Ausrichtung
- » Fallbeispiele der Ausrichtung/Korrektur
- » Modifikation
- » Verbale Anleitung

4. **Essentials Teil II 2 Tage (14UE)**

- » Die Leitlinien des/der Pilateslehrer/-in
- » Planung und Organisation der Begleitung
- » Unterrichtsdidaktik/Übungssegmentierung
- » Erlernen von Übungskombinationen
- » Übungen in einzelne Segmente unterteilen

5. **Essential Exercises Teil III 2 Tage (14UE)**

- » Zielgruppenorientiertes Unterrichten
- » Exemplarische Krankheits- und Beschwerdebilder
- » Personal Pilates Training
- » Fortgeschrittene Pilatesübungen
- » Erstellen choreografischer Bewegungskombinationen

6. **Essentials Prüfung Teil IV 2 Tage (14UE)**

- » Schriftliche und praktische Prüfung

Zusätzlich zu leisten sind:

- » 50 Std. Hospitation, davon 20 Std. eigenes Unterrichten
- » 5 Std. Unterrichtsprotokolle (ca. 5 Std.)
- » 1 Abschlussprojekt (ca.10 Std.)

**Die Ausbildung umfasst somit insgesamt 149 Std.
1 UE=60min**

Nach erfolgreichem Abschluss der Prüfung erhalten die Teilnehmer/-innen das **ESSENCE-PILATES MATTEN-ZERTIFIKAT**, anerkannt vom Deutschen Pilates-Verband.

Preise Mattenausbildung:

250,00 € zzgl.Mwst./ Wochenende

Preise Studioausbildung:

320,00 € zzgl.Mwst./ Wochenende

Voraussetzungen für die Teilnahme

- » Erfahrungen im Bewegungsbereich
- » Anatomiekenntnisse des menschlichen Bewegungsapparates



Ausbildungsteam

Kerstin Reif

Pilates Masterteacher,
Leiterin des Essence-Pilates-Ausbildungsinstituts

Matthew Squire

Physiotherapeut, professioneller Tänzer,
Essence-Pilates-Ausbilder

Ina Weller

Physiotherapeutin, Entspannungspädagogin,
Essence-Pilates-Ausbilderin

Sandra Wegeng

Tanz- und Gymnastikpädagogin,
Essence-Pilates-Ausbilderin

Vita Kerstin Reif

International certified Pilates Masterinstructor,
U.S.A. Gründerin des Essence-Pilates Ausbildungsinstituts.

Kerstin Reif ist Pilates Master Trainerin und ausgebildete Sport- und Gymnastiklehrerin. Sie unterrichtete Modern Dance an der University of Hawaii und schloss ihr Studium mit einem Bachelors Degree of Liberal Arts ab. In Californien studierte sie Yoga mit Rodney Yee und absolvierte ihre Pilates Ausbildung in San Francisco mit Madeline Black/ Physical Mind Institut. Kerstin leitet weltweit Pilates-Seminare und bildet in Ihrem Essence-Pilates Ausbildungsinstitut europaweit angehende Pilatustrainer für Studiogeräte und Matte aus. Im Rahmen ihres Ausbildungsinstituts lädt sie regelmäßig Pilatesreferenten aus den U.S.A ein. Kerstin Reif ist im Vorstand des Deutschen Pilates Verbandes und unterrichtet in ihrem Pilates Studio in Bremen Pilates an den Studiogeräten und Matte.

Deutscher Pilatesverband

Wir sind offizielles Mitglied im Verband
Deutscher Pilates Ausbildungsinstitute e.V.



Essence-Pilates Ausbildungsinstitut

Kohlhöker Straße 53 | 28203 Bremen

Tel. 0421/16 82 158

studio@essence-pilates.de

www.essence-pilates.de

Ausbildungstermine

Die aktuellen Ausbildungstermine/Orte finden Sie auf
unserer Website www.essence-pilates.de

Anmeldung und Information:

Bremer Lehrinstitut für Physiotherapeuten FOBIZE

Ansprechpartner: Frau Riese

Tel. 0421/62 67 400

www.fobize.de