

# Modul 3 "IFAA Pilates Mattentrainer (Mattentraining 2)"

| <b>Beschreibung</b>                   | Sie haben bereits die Module 1 und 2 absolviert und möchten sich nun der Herausforderung stellen, grosse Pilates-Kurse professionell und fachgerecht zu unterrichten. Wir rüsten Sie dafür und vermitteln Ihnen weitere Pilates-Mattenübungen und deren gruppentaugliche Umsetzung. Sie lernen Fehler bei Ihren Kursteilnehmenden zu erkennen und diese verbal und taktil zu korrigieren. So werden Sie zum Profi auf der Pilates-Matte und überzeugen Kunden und Studio-Manager mit Ihrer Kompetenz. Dieses Modul ist der dritte Schritt auf Ihrer Pilates-Karriereleiter.  |      |       |      |
|---------------------------------------|--|------|-------|------|
| <b>Inhalt</b>                         | <p>Das Modul "IFAA Pilates Mattentrainer (Mattentraining 2)" ist der dritte Schritt zum IFAA Pilates Mattentrainer und dauert zwei Tage. Es werden folgende Inhalte vermittelt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Weitere Pilates Mattenübungen (22 von 32)</li><li>• Erarbeiten von Übungsreihen zu jeder einzelnen Mattenübung</li><li>• Variationen und Progressionen</li><li>• Anatomie des Powerhouses</li><li>• Fehler erkennen, verbale und taktile Korrektur</li><li>• Verbinden von Pilates-Übungen (Flow) mit verschiedenen Stundenformaten</li><li>• Körperwahrnehmung und Alignment</li><li>• Techniktraining, das eigene Bewegungsbewusstsein schulen</li></ul> |      |       |      |
| <b>Voraussetzung</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Modul 1 "IFAA Anatomie und Funktionalität" und Modul 2 "IFAA Pilates G Grundlagen (Mattentraining 1)" oder eine vergleichbare Ausbildung</li><li>• Abgeschlossene Berufsausbildung oder Mittelschulabschluss</li><li>• Mindestalter 18 Jahre</li><li>• Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, mindestens auf Niveau B2</li><li>• Regelmässiger Besuch von Pilates-Lektionen über mehrere Jahre</li></ul>  |      |       |      |
| <b>Zielgruppe</b>                     | Sie sind ein Pilates Fan. Sie können auf Menschen eingehen und Gruppen motivieren. Sie wollen eine Zusatzqualifikation erwerben und Ihre Leidenschaft zum Beruf machen.  |      |       |      |
| <b>Lernziele</b>                      | Sie beherrschen 22 von 32 Pilates-Übungen.   |      |       |      |
| <b>Abschluss</b>                      | Nach erfolgreichem Abschluss des Moduls erhalten Sie das Attest "IFAA Mattentrainer (Mattentraining 2)".   |      |       |      |
| <b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b> | Modul 4 "IFAA Pilates Mattentrainer (Mattentraining 3)"  |      |       |      |
| <b>Datum</b>                          | 15.06.2019 - 16.06.2019 / E_1207325  |      |       |      |
| <b>Zeit</b>                           | 09:00 - 16:50 h  |      |       |      |
| <b>Wochentage</b>                     | Sa;So  |      |       |      |
| <b>Dauer</b>                          | 2 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten   |      |       |      |
| <b>Preis</b>                          | CHF 455.00   |      |       |      |
| <b>Durchführungsort</b>               | Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur  |      |       |      |
| <b>Termine</b>                        | <table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>   | Tag  | Datum | Zeit |
| Tag                                   | Datum  | Zeit |       |      |

# Modul 3 "IFAA Pilates Mattentrainer (Mattentraining 2)"

| Termine | Tag  | Datum      | Zeit          |
|---------|------|------------|---------------|
|         | 1 Sa | 15.06.2019 | 09:00 - 16:50 |
|         | 2 So | 16.06.2019 | 09:00 - 16:50 |