



# IFAA Pilates Grundlagen (Mattentraining 1)



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Sie haben das Modul 1 absolviert und freuen sich auf den zweiten Schritt auf der Pilates-Karriereleiter: In der Grundlagen-Ausbildung lernen Sie sechs ausgewählte Übungen des Pilates-Konzeptes und deren vereinfachte Vermittlung im Kundentraining. Grundsätzliche Haltungen und Ausrichtungen sind ebenso Teil des Workshops wie Ausgangspositionen und spezifische Warm-ups. Legen Sie den Grundstein für Ihren Erfolg als kompetente/r Pilates-Trainer/in! Ihnen stehen viele Möglichkeiten offen: Egal ob in Sport- und Wellnesshotels, Gesundheitseinrichtungen, Fitness- Studios, Kur- und Rehakliniken oder individuell im 1:1 Training.

### Inhalt

Das Modul "IFAA Pilates Grundlagen (Mattentraining 1)" ist der zweite Schritt zum "IFAA Pilates Mattentrainer" und dauert zwei Tage. Es werden folgende Inhalte vermittelt:

- Geschichte, Philosophie, Prinzipien und Ziele der Pilates Methode
- Powerhouse und Atemtechniken
- Körperwahrnehmung und Alignment
- die ersten ausgewählten Übungen (6 von 32)
- Stundenbeispiele
- Warm-Ups

### Voraussetzung

- Modul 1 "IFAA Anatomie und Funktionalität" oder eine vergleichbare Ausbildung
- Abgeschlossene Berufsausbildung oder Mittelschulabschluss
- Mindestalter 18 Jahre
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, mindestens auf Niveau B2
- Regelmässiger Besuch von Pilates-Lektionen über mehrere Jahre

### Zielgruppe

Sie sind ein Pilates Fan. Sie können auf Menschen eingehen und Gruppen motivieren. Sie wollen eine Zusatzqualifikation erwerben und Ihre Leidenschaft zum Beruf machen.

### Lernziele

Sie können sechs von 32 Pilates-Übungen ins Training einbauen, aber noch keine Kurse leiten.

### Abschluss

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Attest "IFAA Pilates Grundlagen (Mattentraining 1)".

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

[klubschule.aarau@migrosaare.ch](mailto:klubschule.aarau@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# IFAA Pilates Grundlagen (Mattentraining 1)



## Garantierte Durchführung

### Anschluss- Fortsetzungsangebote

Modul 3 "IFAA Pilates Mattentrainer (Mattentraining 2)" und Modul 4 "IFAA Pilates Mattentrainer (Mattentraining 3)"

**Datum** 15.03.2019 - 16.03.2019 / E\_1282734

**Zeit** 09:00 - 16:50 h

**Wochentage** Fr;Sa

**Dauer** 2 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Preis** CHF 455.00  
Preis exkl. Prüfungsgebühr.

**Durchführungsort** Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	15.03.2019	09:00 - 16:50
	2 Sa	16.03.2019	09:00 - 16:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

[klubschule.aarau@migrosaare.ch](mailto:klubschule.aarau@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

