



## joanna mountifield

Joanna Mountifield fand vor über 20 Jahren durch das klassische Ballett ihren Weg zu Pilates. Sie ist international anerkannte Dozentin und Repräsentantin der Pilates-Methode und bildet seit mehreren Jahren in und um Europa Trainer/innen aus. In Berlin ist sie eine absolute Koryphäe auf ihrem Gebiet, die vor allem durch Methoden übergreifendes, tiefgründiges Hintergrundwissen besticht.

Sie gründete die ersten Pilates-Kurse in Berlins größten und bekanntesten Fitness Studios und leitet seit 1999 ihr eigenes Pilates Studio „The Body in Balance“.

Joanna absolvierte ihre Pilates Ausbildung am Physical Mind Institute USA und bei Polestar Pilates (Europa und USA). Sie ist aktives Mitglied der Pilates Method Alliance und der Tanz Medizin Deutschland und Mitbegründerin des deutschen Pilates Verband. Sie ist ausgebildete Rückenschulleiterin und arbeitet eng mit Ärzten und Therapeuten zusammen, wodurch ihre Arbeit aktuellen wissenschaftlichen Standards entspricht. Joanna ist außerdem ausgebildete Zen Körpertherapeutin und integriert Konzepte und Erfahrungen aus Ideokinese und NLP in ihren Unterricht. Derzeit qualifiziert sie sich zur Gyrokinesis Trainerin.



## »The Art Of Teaching«

„The Body In Balance Studio“ ist vom Deutschen Pilates Verband als Ausbildungsinstitut anerkannt.

Für weitere Informationen oder ein persönliches Gespräch stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

### studio joanna mountifield

Mehringdamm 69  
10961 Berlin  
Tel.: 0172 383 09 74  
E-mail: [info@pilatesberlin.de](mailto:info@pilatesberlin.de)  
[www.pilatesberlin.de](http://www.pilatesberlin.de)



THE BODY IN BALANCE

## Pilates Lehrer Ausbildung

### »Allegro«

pilates  
education

# was ist der Kursinhalt?

## TEIL 1

### THEORETISCHE GRUNDLAGEN

Dieses zweitägige Modul beinhaltet eine Einführung in die theoretischen Grundlagen, die dem Body in Balance Allegro Programm zugrunde liegen. Diese Grundlagen werden angewandt, um ein strukturiertes, fortlaufendes Workout-Programm für alle Leistungsstufen auf dem Allegro Reformer in einer Gruppensituation zu erarbeiten.

Bewegungsprinzipien nach Joseph Pilates,  
Geschichte der Pilates Methode,  
Anatomie und Physiologie,  
Atmung und Bewegungsförderung,  
Optimale Ausrichtung der Wirbeläule,  
des Beckens und der Extremitäten,  
Stabilisierung u. Bewegung des Schultergürtels,  
Mobilisierung der Wirbelsäule auf allen Ebenen,  
Häufige Krankheitsbilder, Kontraindikationen.

## TEIL 2

### BEWEGUNGSGRUNDLAGEN

#### Leistungsstufe I

Sicherheit und Aufbau der Geräte  
Stabilisierung und isolierte Bewegungen  
obere Extremitäten, untere Extremitäten  
Mobilisierung der Wirbelsäule in einzeln Ebenen

#### Musik/Rhythmus/Choreographie

Das Verwenden von Musik und Rhythmus, um auf Pilates aufbauende Übungen einer Gruppen-



stunde zu strukturieren. Modifikationen, Kontraindikationen, effektive Anwendung des durch Sprungfedern erzeugten Widerstandes.

Anpassung des Übungsprogramms für Gruppenstunden, in denen sich die Teilnehmer/-innen auf unterschiedlichen Leistungsniveaus befinden.

Innerhalb dieses viertägigen Moduls wird dem Schüler das notwendige Wissen vermittelt, um sicher Basic bis Level1 (Anfänger- bis Mittelstufe) Allegro Reformer Gruppenunterricht unter Anwendung des Body in Balance Konzepts erteilen zu können. Wesentliche Teile dieses Konzepts bilden die Verwendung von Musik, um das Tempo und den Fluss der Bewegungen zu strukturieren, und die Entwicklung einer fortlaufenden Choreographie innerhalb einer jeden Stunde, um ein dynamisches und anregendes Work-out zu erzielen. Im Rahmen dieses Moduls sollen die theoretischen Grundlagen vermittelt und die Gelegenheit gegeben werden, praktische Erfahrung in der Ausführung der Übungen und im Aufbau der Unterrichtsstunden zu sammeln.

## TEIL 3

### BEWEGUNGSGRUNDLAGEN

#### Leistungsstufe II

Mobilisierung der Wirbelsäule –  
Kombinierte Bewegungsebenen  
Wirbelsäulenmobilisierung mit integrierten  
Bewegungen der Extremitäten  
Planung eine Unterrichtsstunde – Mittelstufe

Dieses eintägige Modul baut auf dem Kursprogramm der Leistungsstufe I auf. Die dort erlernten Bewegungsgrundlagen werden kombiniert, um einen Work-out zu erarbeiten, der hohe Anforderungen an Koordination, Kraft und Kontrolle stellt. Es werden Fortgeschrittenenübungen vorgestellt und dem Schüler das notwendige Wissen vermittelt, um fortlaufend eine zunehmend schwerer werdende Allegro Reformer Gruppenstunde an Teilnehmer mit Grundkenntnissen erteilen zu können.

## TEIL 4

### FORTGESCHRITTENENGRUPPEN und Personal Training/Einzelunterricht

In diesem abschließenden Zweitägigesmodul liegt der Schwerpunkt in der Vermittlung von komplexeren Übungen aus dem Pilates Repertoire, die sowohl im Fortgeschrittenenunterricht als auch im Einzelunterricht ausgeführt werden können. Vermittelt werden im Rahmen dieses Moduls auch die Fähigkeit zu schwierigeren Handlungsanleitungen; auf- und abbau von komplexe Übungen.

## TEIL 5

### PRÜFUNG schriftlich & praktisch

Der erfolgreiche Abschluss einer Prüfung führt zur Zertifizierung als Pilates-Allegro-Trainer. Die Prüfung beinhaltet 2 Teile: Schriftliche Theorieprüfung im Multiple-Choice-Verfahren und einem praktischen Teil mit Demonstration/Unterricht.