



## 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«

Die Ausbildung findet in kleinen Gruppen, max. 6 Teilnehmer, statt. 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

### »Mattenprogramm«

pilates  
education

# was ist der Kursinhalt?

## TEIL 1 SEMINARSTUNDEN

Dieser Teil des Kurses besteht aus 50 Theorie- und Praxisstunden, die an vier Seminar-Wochenenden gemeinsam erarbeitet werden. Sie beinhalten das komplette Programm der Pre- Pilates und Pilates Mattenübungen.

### 1. Termin

#### **Anatomie & Physiologie, Bewegungsprinzipien nach Joseph Pilates**

Geschichte der Pilates Methode, Atmung und Bewegungsförderung, optimale Ausrichtung der Wirbelsäule, des Beckens und der Extremitäten, Stabilisierung und Bewegung des Schultergürtels, Mobilisation der Wirbelsäule auf allen Ebenen, häufige Krankheitsbilder, Kontraindikationen, Haltungs-Analyse, Erkennung von Dysbalancen/Muskel Asymmetrien

### 2. Termin

#### **Pre- Pilates Übungen**

Zwerchfellatmung, Aktivierung des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur, Initiierung von Bewegungen aus der Körpermitte, Mobilisation der Wirbelsäule, isolierte Bewegungen der Extremitäten, Integration der Extremitäten an den Rumpf

### 3./4./5. Termin

#### **Komplettes Repertoire der Mattenübungen von J. Pilates. Kommunikation im Unterricht**

Ausgangsposition, Übungsablauf/Atmungsmuster, Modifikationen/Kontraindikationen, Muskelaktivität während jeweiliger Übungen, Anleitung zu effektiver Kommunikation

## TEIL 2 HOSPITIERSSTUNDEN

Als weiterer Teil der Ausbildung sollen 50 Hospitierversstunden bei qualifizierten Trainern durchgeführt werden. Beobachtet werden das Vorführen und Anleiten der Übung, die Schüler/Lehrer Kommunikation, die Abfolge und Steigerung der Übungen, die Integration von Modifikationen und Variationen im Gruppenunterricht.

Die Stunden müssen auf einem vorgegebenen Formular eingetragen werden, einschließlich Name, Telefonnummer und Qualifikation des Trainers, Datum und Unterrichtsart (Einzel- oder Gruppenunterricht).

## TEIL 3 HAUSAUFGABEN & PROJEKTARBEIT

10 Stunden. Die Auszubildenden erhalten zwischen den Seminar-Wochenenden schriftliche Hausaufgaben mit dem Ziel, dass Verständnis des Unterrichtsstoffes, das an den Wochenenden behandelt wird, zu festigen. Außerdem sollen die Aufgaben zu Anleitungsfähigkeiten verhelfen, wie z.B. Zielsetzung für Klienten, zielorientierter Unterrichtsaufbau und Übungsabfolgen, Herausforderungen beim Unterricht mit gemischten Gruppen.

## TEIL 4 SELBSTENTWICKLUNG

Es sind 50 Stunden Selbstentwicklung durch Teilnahme an Matten Einzel- oder Gruppentraining bzw. im Einzel- oder Gruppen- Geräte- training zu absolvieren. Mindestens 20 Stunden jedoch sollten im Einzeltraining stattfinden. Die Stunden müssen auf einem vorgegebenen Formular eingetragen werden (siehe Hospitierversstunden).

Die Kosten für diese Stunden sind nicht im Ausbildungspreis enthalten. Dadurch wird gewährleistet, dass die Studenten diesen Teil der Ausbildung flexibel gestalten können.

## TEIL 5 SELBSTSTUDIUM

Es wird erwartet, dass die Auszubildenden mindestens 100 zusätzliche Stunden investieren, um die Übungen zu erlernen und an der Qualität der eigenen Bewegungen zu arbeiten, unter anderem durch Fachbüchern und Videos, zusätzliche Observationsstunden und angewandtes Training.

Diese Stunden müssen auf einem Formular erfasst werden, um es dem Auszubildenden zu ermöglichen, diesen Teil der Ausbildung strukturiert zu erfassen und zu beobachten.

## TEIL 6 SCHRIFTLICHE & PRAKTISCHE PRÜFUNG

Der erfolgreiche Abschluss einer Prüfung führt zur Zertifizierung als Pilates-Matten-Trainer. Die Prüfung beinhaltet 3 Teile: Schriftliche Theorieprüfung im Multiple-Choice-Verfahren, einem praktischen Teil mit Demonstration bzw. Unterricht und Vorbereitung eines Projektes mit anschließender Diskussion.

