



joanna mountfield

Joanna Mountfield 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 mountfield

Mehringdamm 69
10961 Berlin
Tel.: 0172 383 09 74
E-mail: info@pilatesberlin.de
www.pilatesberlin.de



THE BODY IN BALANCE

500 Stunden Ausbildung zum

»Bewegungspädagogen für
die Pilates Methode«

pilates
education

was ist der Kursinhalt?

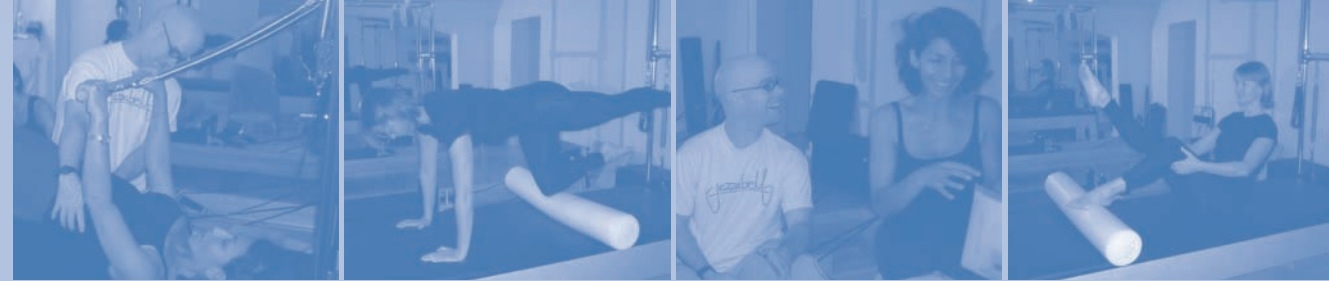
TEIL 1 SEMINARSTUNDEN

Dieser Teil des Kurses besteht aus kompakten intensiven 150 Stunden Theorie und Praxis für Studio und Matte in zwei möglichen Formaten: 1. jeweils ein Termin pro Woche á drei Stunden, 2. Intensivformat. Alle Termine werden nach Absprache vereinbart.

Dieser Teil beinhaltet die Pre- und Pilates Mattenübungen, sowie das gesamte Repertoire der Übungen auf Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector und Ped-a-Pul. Das Programm entspricht den Richtlinien der Pilates Method Alliance und bereitet die Studenten auf eine internationale anerkannte PMA-Zertifizierung vor.

Die Bausteine des „Body In Balance Ausbildungs-Konzeptes“ sind die Lehre von Bau (Anatomie) und Funktion (Physiologie/Kinesiologie) des menschlichen Körpers.

Im Unterricht werden vermittelt: Bewegungsprinzipien nach Joseph Pilates, Geschichte der Pilates Methode, Zwerchfellatmung und Bewegungsförderung aus der Körpermitte, Aktivierung des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur, optimale Ausrichtung der Wirbelsäule, des Beckens und der Extremitäten, Stabilisierung und Bewegung des Schultergürtels, Mobilisation der Wirbelsäule auf allen Ebenen, häufige Krankheitsbilder und Kontraindikationen, Haltungs-Analyse, Erkennung von Dysbalancen/Muskel Asymmetrien.



Die Auszubildenden erhalten ein detailliertes Skript, das alle Übungen mit besonderem Fokus auf Ausgangsposition, Übungsablauf und Atmungsmuster, Modifikationen und Kontraindikationen, Muskelaktivität während der jeweiligen Übungen und Anleitungen sowie Übungsschwerpunkte beinhaltet.

TEIL 2 HOSPITIERSSTUNDEN

Als weiterer Teil der Ausbildung sollen 100 Hospitierversstunden durchgeführt werden. Beobachtet werden das Vorführen und Anleiten der Übungen, die Schüler/Lehrer Kommunikation, die Abfolge und Steigerung der Übungen, die Integration von Modifikationen und Variationen im Gruppenunterricht.

TEIL 3 VOM DOZENTEN ASSISTIERTER UNTERRICHT

Es sind 20 Unterrichtsstunden unter Beobachtung durchzuführen. Diese Stunden finden im „The Body In Balance Studio“ statt. Die Beobachtung von Unterrichtsstunden in anderen Studios ist nach Absprache möglich. Im Anschluss folgt ein Feedback über Anleitung, Stundenaufbau, Sicherheitspunkte und Unterrichtsfertigkeiten.

TEIL 4 SELBSTENTWICKLUNG

Es sind 100 Stunden „Selbsterswicklung“ zu absolvieren mindestens die ersten 50 Stunden davon in „The Body In Balance Studio“. Diese Stunden müssen durch den jeweiligen Ausbilder mit folgende Angaben bestätigt werden: Trainername, Ausbildung, Ort, Datum und Art des Unterrichts (bzw. Matte- oder Geräte-, Einzel- oder Gruppen- Unterricht). 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 ÜBUNGSSTUNDEN

Es besteht die Möglichkeit, bis zu 50 Stunden während der Fortbildung im „The Body In Balance Studio“ an den Geräten zu üben. Die 50 Stunden stehen innerhalb von 12 Monaten vom ersten Tag dieser Ausbildung an – nach Absprache – zur Verfügung.

TEIL 6 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.

Alle oben beschriebenen Stunden müssen auf Formularen erfasst werden, um es dem Auszubildenden zu ermöglichen, die Ausbildung strukturiert zu erfassen und zu beobachten.