



## **Kane School Pilates Mattentrainer Ausbildung**

### **Konzept**

#### **COMPREHENSIVE MAT CURRICULUM**

Das von Kelly Kane entwickelte Kane School Zertifikat ist ein präzises Trainingsprogramm, das die klassischen Pilates-Prinzipien mit einem modernen, klinischen Blickwinkel auf den menschlichen Körper verbindet.

Der für seine auf Anatomie basierende, weltweit bekannte Ansatz des Kane School Programms geht über die reine Pilates-Choreographie hinaus, um zu vermitteln, aus welchen Gründen die Übungen ihre Wirksamkeit zeigen.

Die Kursteilnehmer lernen nicht nur das klassische Pilates-Repertoire, sondern sie tauchen auch tief in Bereiche der Biomechanik ein, erhalten Erläuterungen über unausgewogene Körperhaltungen und üblich auftretende Verletzungen.

Die Kursteilnehmer sind nach erfolgreich abgeschlossener Prüfung in der Lage, qualifizierte Pilates-Mattenkurse selbstständig zu unterrichten.

***Unsere Ausbildung ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention nach §20 anerkannt.***

## Core Muscle Anatomy

Wochenende	Beschreibung	Kursstunden
<b>Erstes Wochenende:</b> Anatomie für Pilates	<b>Grundkenntnisse</b> Anatomische Terminologie System des Bewegungsapparates Nervensystem Pathologie <b>Achsenskelett</b> Rücken und Nacken Brustkorb Kopf <i>Partnerarbeit, Nachbearbeitung und Hausarbeit</i>	10 Stunden
<b>Zweites Wochenende:</b> Anatomie für Pilates	<b>Extremitätenskelett</b> Obere Extremitäten Untere Extremitäten <b>Gesamtheitliche Körperhaltung</b>	10 Stunden

## Comprehensive Mat

Wochenende	Beschreibung	Kursstunden
<b>Comprehensive Pilates Matte:</b> <b>Kernprinzipien</b>	Der Atemmechanismus, das Arbeiten bei neutraler und rückwärtiger Beckenkipfung, Kern- und Schulterstabilität, Cervikalflexion und -rotation sowie die Kernprinzipien werden angesprochen und erforscht.	16 Stunden
<b>Comprehensive Pilates Matte:</b> <b>Choreographie</b>	Der Fokus liegt darauf, klassisches Pilates-Mattenrepertoire zu untersuchen und dabei die Anwendung der Kernprinzipien auf jede Übung zu spezifizieren. Das einheitliche Mattentrainingsexamen wird am letzten Tag durchgeführt.	16 Stunden

## Selbstständig zu erbringende Anforderungen

Anforderung	Beschreibung	Lehrstunden
<b>Auszubildende lernen zu lehren</b>	<b>Lehren:</b> Während der Lehrstunden unterrichten die Auszubildenden freiwillig anwesende Kunden oder angehende Pilates-Trainer teils unter Beaufsichtigung eines Kane School Teacher Trainers. Hierfür werden den Auszubildenden Zeitblöcke in der Woche angeboten.	25 Stunden
<b>Eigenübungen</b>	<b>Eigenübungsstunden</b> ermöglichen den Auszubildenden die Arbeit an ihren eigenen Körpern nachzuvollziehen, um die Übungen besser zu verstehen. Die Eigenübungseinheiten können in beaufsichtigten oder unbeaufsichtigten Lehrstunden, in Einzel- und in Gruppenkursen stattfinden.	80 Stunden
<b>Kane School Workshops und Mattenkurse</b>	Hier gilt die <b>Teilnahme an Workshops oder Mattenkursen</b> im Studio 1 Pilates mit einem Teacher der Kane School. (Die Kosten hierfür sind nicht in den Ausbildungsgebühren enthalten.)	10 Stunden
<b>Assistenz- und Hospitation der Lehreinheiten</b>	<b>Assistieren und Beobachten</b> der Mattenkurse oder Workshops - Lehrgänge	20 Stunden
<b>Unterrichten von Kurseinheiten</b>	<b>Sammeln von Praxiserfahrung</b>	5 Stunden

## **Abschlussvoraussetzungen zum Kane School zertifizierten Pilates Mattentrainer:**

- Anwesenheit bei allen Vorlesungsstunden
- Lehrstunden für Auszubildende: Die Auszubildenden müssen ein Minimum von 15 Stunden des beaufsichtigten Lehrprogramms absolvieren.
- Praxiseinheiten
- Anwesenheit bei den Mattentrainingskursen/Workshop
- Assistenz- und Hospitation
- Gruppenlehrstunden
- Erfolgreicher Abschluss aller schriftlichen und praktischen Examina