



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

Comprehensive Mat

Wochenende	Beschreibung	Kurstunden
Comprehensive Pilates Matte: Kernprinzipien	Der Atemmechanismus, das Arbeiten bei neutraler und rückwärtiger Beckenkipfung, Kern- und Schulterstabilität, Cervikalflexion und -rotation sowie die Kernprinzipien werden angesprochen und erforscht.	16 Stunden
Comprehensive Pilates Matte: Choreographie	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
Auszubildende lernen zu lehren	Lehren: 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
Eigenübungen	Eigenübungsstunden 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
Kane School Workshops und Mattenkurse	Hier gilt die Teilnahme an Workshops oder Mattenkursen im Studio 1 Pilates mit einem Teacher der Kane School. (Die Kosten hierfür sind nicht in den Ausbildungsgebühren enthalten.)	10 Stunden
Assistenz- und Hospitation der Lehreinheiten	Assistieren und Beobachten der Mattenkurse oder Workshops - Lehrgänge	20 Stunden
Unterrichten von Kurseinheiten	Sammeln von Praxiserfahrung	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