

## **Polestar-Pilates-Konzept – Functional Training meets Pilates**

Erweiterungen und Spezifizierung für Therapie und Training

# Polestar-Pilates-Konzept – Functional Training meets Pilates

## Erweiterungen und Spezifizierung für Therapie und Training

### Einleitung

Das Pilates Training hat nach 20 Jahren in Europa einen festen Platz in Therapie und Gesundheitstraining gefunden. Heute wird mit der Methode auch über die ursprüngliche Pilates Idee hinaus sinnvoll trainiert.

Dieser Kurs transferiert die Pilates Grundprinzipien auf Alltagsbewegungen oder spezifische Trainingsformen. Ein Training kann nur funktionell sein, wenn es sich nach den Anforderungen von Sport und Alltagsbewegungen der Trainierenden richtet. Durch die Analyse dieser Bewegungen entstehen, basierend auf der Pilates Methode, komplexe Übungen.

Von spielerisch bis herausfordernd, mit und ohne Hilfsmittel, „ready to use“.

### Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden

- kennen die Pilates Prinzipien und habe diese mit direktem Bezug zum praktischen Alltag erweitert
- kennen eine Auswahl an funktionelle Tests und Assessments
- können Klienten im Einzeltraining, sowie in der Gruppe unterstützen und zum selbständigen Üben anleiten
- nutzen verschiedene Kleingeräte in Therapie und Training
- können Trainingsmethoden mit neuro-funktionellen Ansätzen ergänzen

## Inhalte

Beschwerden lassen sich durch funktionelle Tests (Fitness Tests) und andere Assessments sehr gut erklären und analysieren.

Die eigentlichen Übungen können modifiziert und individuell spezifiziert werden. Der Klient kann so von momentanen Effekten und auch langfristigen Veränderungen des Bewegungsverhaltens profitieren.

Pilates Training kann als ideale Ergänzung zu andere Methoden und therapeutischer Tools verwendet werden.

## Methoden/ Arbeitsweisen

30% Theorie und 70% Praxis

- Einführungsvortrag
- Partnerübungen unter Supervision
- Feedbackrunden
- Interaktive Entwicklung eigener Anwendungen

## Maximale Gruppengrösse

20 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## Literaturhinweis



Mit diesem Buch kannst Du Dein Wissen zum Pilates Training auffrischen:

«Das Pilates-Lehrbuch» von V. Geweniger und A. Bohlander, Springer Medizin, ISBN 978-3-642-20779-2

## Bemerkungen

Bitte bring anliegende, bequeme Sportbekleidung mit. Sportschuhe sind nicht notwendig.

**Zielgruppe**

Fachpersonen für Therapie und Training mit medizinischer Grundausbildung

Kontakt zu Pilates Training mit und ohne Abschluss in der Methode

**Teilnahme-  
voraussetzungen**

Berufsdiplom und Basiskenntnisse in Pilates Training

**Dozent**

Alexander Bohlander



- Physiotherapeut
- Osteopath
- Heilpraktiker/Homöopath
- Dozent für Polestar international
- Autor: Das Pilates-Lehrbuch
- Publikationen in verschiedenen Fachzeitschriften
- Motto: Bewegung ist Leben

Kursort	Winterthur
Kurs	21325
Datum	13. November 2021
Zeiten	9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 240.–