



Gesundheits- und Sportakademie

Wer erfolgreich ist, schaut auf sich und seinen Körper.



2021/22

www.stmk.wifi.at/gesundheit

WIFI Steiermark

Mag. Claudia Novak-Tropper,
Lehrgangsführung



DIPLOMLEHRGANG
Pilatestrainer

Informationsabend Diplomausbildungen Gesundheit und Sport

Besuchen Sie diesen kostenlosen Informationsabend und informieren Sie sich fundiert über die Ausbildungen der WIFI Gesundheits- und Sportakademie. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Ihre Anmeldung. Danke!

2 Std. kostenlos

WIFI Süd | 01492.020

27.05.2021 | Do 18.00-20.00

WIFI Süd | 01492.011

09.09.2021 | Do 18.00-20.00

WIFI Süd | 01492.021

13.01.2022 | Do 18.00-20.00

WIFI Süd | 01492.031

02.06.2022 | Do 18.00-20.00

Grundlehrgang Gesundheit und Sport

Der „Grundlehrgang Gesundheit und Sport“ schafft alle medizinischen, sporttheoretischen und rechtlichen Grundlagen, um in eine unserer Diplomausbildungen einsteigen zu können. Nach Absolvierung des Grundlehrgangs können Sie ohne weitere Voraussetzungen in die Ausbildungen zum diplomierten Pilatestrainer einsteigen.

60 Std. monatliche Teilzahlung: 3 x € 300,-
oder einmalig € 860,- bei Veranstaltungsbeginn

Termine finden Sie auf Seite 56.

Diplomlehrgang Pilatestrainer

Werden Sie diplomierter Pilatestrainer! Mit diesem Diplomlehrgang erwerben Sie jene Kenntnisse, die Sie für die Durchführung von Einzeltrainings oder Gruppenkursen in diesem Fachbereich benötigen. Voraussetzung für Ihre Teilnahme ist die Absolvierung des „Grundlehrgangs Gesundheit und Sport“, „Diplomlehrgang Fitnesstrainer“ oder eine vergleichbare Ausbildung.

86 Std. monatliche Teilzahlung: 4 x € 365,-
oder einmalig € 1.400,- bei Veranstaltungsbeginn

WIFI Süd | 01497.011

18.03. - 25.06.2022

Fr 16.00-20.00, Sa, So 9.00-17.00

„Sport und Gesundheit
mit Pilatestraining zu verbinden,
ist eine wunderbare Idee!“

„Durch Pilates habe ich ein neues Körperbewusstsein gewonnen. Meine Atmung hat sich verändert, meine Haltung ist trotz der Skoliosen besser und aufrechter geworden. Pilates ist genau das, was ich gebraucht habe.“ Marisol Vázquez de Track hat durch den WIFI-Diplomlehrgang eine Verbesserung ihrer Lebensqualität erfahren – und nicht nur sie: „Auch die sportliche Männerwelt war vertreten und wollte einmal etwas anderes ausprobieren. Im Fitnesstraining will man häufig sichtbare Muskeln aufbauen“, sagt sie aus Erfahrung.



Marisol Vázquez de Track ist Juristin, Projektentwicklerin, Spanisch-Sprachtrainerin an der Uni Graz und nun auch diplomierte Pilatestrainerin. Die Ausbildung dafür hat die gebürtige Argentinierin am WIFI Steiermark gemacht: „**Sport ist Freiheit für mich, ein Kanal fürs Austoben und Ausgleich zum Beruf. Daher engagiere ich mich auch als Fitnesstrainerin – und war dennoch auf der Suche. Bei meiner Recherche fand ich die WIFI-Diplomausbildung zur Pilatestrainerin. Die Übungen bestehen aus einem ganzkörperlichen, präzisen und durchaus herausfordernden Krafttraining für die tiefliegende (Rumpf-)Muskulatur. Dazu kommen Dehnen und Atmen, wobei wir auch einen sehr guten, anatomischen Background vermittelt bekamen. Heute baue ich Pilates auch gerne in meine Fitnesstrainings mit ein, die Leute sind begeistert.**“

„Pilates dagegen trainiert die tiefliegende Muskulatur und stärkt vor allem den Muskelgürtel um den Rumpf, das so genannte Powerhouse. Die Übungen sind extrem effektiv. Die Trainerin teilt ihr Wissen und Können mit viel Engagement, man ist sofort motiviert. Gemeinsam mit den praktischen Beispielen kommt auch die Theorie leicht an. Dazu lernt man, als Trainerin Pilates-Stunden zu gestalten. Ich war sehr positiv überrascht von der Qualität der Ausbildung, Sport und Gesundheit mit Pilates zu verbinden, ist eine wunderbare Idee.“

DIPLOMLEHRGANG PILATESTRAINER

Ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur

Ein kontrolliertes und konzentriertes Pilates-Training führt zu einem neuen, verbesserten und bewussten Körpergefühl.

Die Pilates-Methode stärkt das Körperzentrum, kräftigt den Rücken, baut ein starkes Muskelkorsett auf, erhöht das Körpergefühl und verbessert die Beweglichkeit.

Ein regelmäßiges Pilates-Training ist auch ein sinnvolles Training, um Rückenproblemen und Gelenkproblemen vorzubeugen.

Pilates widmet sich dem gesamten Körper, korrigiert muskuläre Dysbalancen und bringt so den Körper ins Gleichgewicht.

Die Ausbildung zum diplomierten Pilates-Trainer beinhaltet alle wesentlichen Lehrinhalte aus den Bereichen Anatomie, Pilatesprinzipien und Mattwork.

Die in Theorie und Praxis vermittelten Kenntnisse garantieren, dass die Teilnehmer ihr erworbenes Wissen sofort und kompetent umsetzen können.

Der Lehrgang

Der Lehrgang mit einem Umfang von 86 Stunden umfasst folgende Fachbereiche:

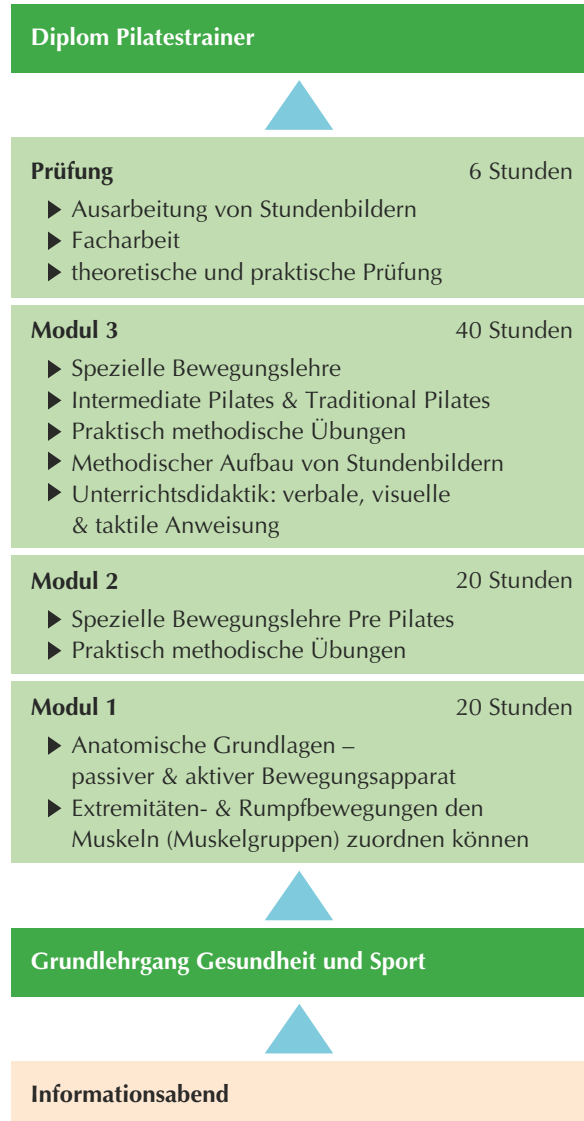
- anatomische Grundlagen
- spezielle Anatomie
- spezielle Bewegungslehre Pilates
- Pilates-Prinzipien und Pilates-Ziele
- Pre Pilates Übungen
- „intermediate“ Übungen sowie „traditional“ Übungen auf der Matte
- verbales, visuelles und taktiles Anleiten

Welche Kompetenzen erwerben Sie?

Die Teilnehmer der Ausbildung sind nach der Absolvierung des Lehrganges in der Lage, die Pilatesmethode in Form eines Personaltrainings und/oder in Form von Gruppentrainings anzubieten und durch verbales, visuelles und taktiles Anleiten kompetent zu präsentieren und zu vermitteln.

Lernziele

- anatomische Grundlagen verstehen und erklären können
- spezielle Bewegungslehre Pilates anwenden können
- Pilates Prinzipien verstehen und umsetzen können
- Pilatesübungen erklären, durchführen und zeigen können



Teilnehmerkreis

- Bewegungstrainer, Physiotherapeuten und Masseure die sich fortbilden und ihr Angebot erweitern möchten
- Interessierte, die ihr Hobby zum Beruf oder Nebenberuf machen wollen
- Fitnesstrainer und Wellnesscoaches, die sich vertiefen und spezialisieren wollen
- Studenten der Leibeseziehung und Sportwissenschaften, die sich neben dem Studium eine Einnahmequelle schaffen möchten

Ihre Trainerin

- **Mag. Claudia Novak-Tropper**

Sportwissenschaftlerin, Erwachsenenbildnerin, Dozentin, Personalcoach und Bewegungstrainerin, Leitung und Durchführung von Weiterbildungen, Firmenseminaren und Bewegungsprojekten

