

# Privater Masterstudiengang Therapeutisches Pilates



**tech** technologische  
universität

## Privater Masterstudiengang Therapeutisches Pilates

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: [www.techtitude.com/de/medizin/masterstudiengang/masterstudiengang-therapeutisches-pilates](http://www.techtitude.com/de/medizin/masterstudiengang/masterstudiengang-therapeutisches-pilates)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kompetenzen

---

Seite 12

04

Kursleitung

---

Seite 16

05

Struktur und Inhalt

---

Seite 20

06

Methodik

---

Seite 32

07

Qualifizierung

---

Seite 40

# 01

# Präsentation

Die vorhandene wissenschaftliche Literatur unterstreicht die Vorteile von therapeutischem Pilates, insbesondere bei der Behandlung von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems. Eine Entwicklung, die dazu geführt hat, dass diese Art der körperlichen Ertüchtigung zunehmend empfohlen wird für Menschen, die Muskelschmerzen lindern oder bestimmte Pathologien des Bewegungsapparates verbessern wollen. Deshalb hat TECH einen 100%igen Online-Studiengang konzipiert, der den medizinischen Fachkräften ein Update über die Übungen für jedes Leiden, die Elemente für ihre Ausführung, die Vorbeugung von Verletzungen und den Umgang mit Übertraining von Betreuern und Fachkräften bietet. All dies im Rahmen eines Programms, das einen theoretisch-praktischen Ansatz und bestes multimediales didaktisches Material bietet, so dass die Studenten in nur 12 Monaten eine effektive Aktualisierung erreichen können.





“

*Ein privater Masterstudiengang, der Ihnen die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Vorteile von therapeutischem Pilates bei der Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates vermittelt“*

Die Arbeit an der Atmung, der Muskelkontraktion und der Flexibilität, in Koordination mit einer kontrollierten und fließenden Ausführung der einzelnen Körperbewegungen, ist die Grundlage der Pilates-Methode. Wissenschaftliche Studien, darunter einige Langzeituntersuchungen, haben die Vorteile der Anwendung bei Patienten mit Problemen des Bewegungsapparats gezeigt.

Die hohe Wirksamkeit dieser Methode macht es erforderlich, dass medizinisches Fachpersonal die Übungen, die in Rehabilitationszentren zur Behandlung bestimmter Pathologien, einschließlich neurologischer Pathologien, eingesetzt werden, die angewandte Methodik und die verwendeten Geräte gut kennt. Vor diesem Hintergrund hat TECH diesen Privaten Masterstudiengang in Therapeutisches Pilates mit einer Dauer von nur 12 Monaten konzipiert.

Ein fortgeschrittener Lehrplan, der sich auf körperliche Aktivität als Mittel zur Behandlung von Schmerzzuständen konzentriert und einen Katalog geeigneter Übungen je nach betroffener Anatomie oder der Ausrichtung auf Muskelstärkung oder Elastizität enthält. Dieses Programm umfasst auch neue therapeutische Bereiche, die auf neuen Erkenntnissen und Erfahrungen der Dozenten beruhen, die diesen Studiengang begleiten.

All dies erfolgt in einem dynamischen Tempo mit Hilfe ausführlicher Videos, Videozusammenfassungen zu jedem Thema, Fachlektüre und der vom Dozententeam ausgearbeiteten Simulationsszenarien. Auch für Ärzte ist dieser Studiengang wegen seiner Flexibilität besonders attraktiv. Die Studenten benötigen lediglich ein digitales Gerät, um zu jeder Tageszeit auf die Inhalte der virtuellen Plattform zugreifen zu können. Durch die ausschließliche Online-Methodik und den Verzicht auf zeitlich festgelegte Unterrichtsstunden haben die Studenten bei diesem avantgardistischen akademischen Angebot mehr Freiheit, ihre Zeit selbst einzuteilen.

Dieser **Privater Masterstudiengang in Therapeutisches Pilates** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt.

Die wichtigsten Merkmale sind:

- Die Entwicklung von Fallstudien, präsentiert von Experten für Physiotherapie und Spezialisten für Pilates
- Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- Praktische Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens genutzt werden kann
- Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- Theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- Die Verfügbarkeit des Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



*Eine akademische Institution, die sich an Sie anpasst und ein Programm entwickelt, das es Ihnen ermöglicht, Ihre täglichen Aktivitäten mit einem hochwertigen Studiengang in Einklang zu bringen“*

“

*Bringen Sie sich auf den neuesten Stand der therapeutischen Debatten über Pilates, indem Sie sich eingehend mit den Vorteilen und Kontraindikationen von Pilates befassen”*

Das Dozententeam des Programms besteht aus Experten des Sektors, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie aus renommierten Fachleuten von führenden Unternehmen und angesehenen Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situierendes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung von realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Programms konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Zu diesem Zweck wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

*Möchten Sie über die neuesten Entwicklungen im neurologischen Pilates auf dem Laufenden bleiben? Tun Sie es mit diesem von TECH entwickelten Studiengang.*

*Eine akademische Reise, die Sie vom klassischen zum therapeutischen und rehabilitativen Pilates führt.*



# 02 Ziele

Die Evolution der Methodik und der Arbeitsinstrumente der Pilates-Methode hat es ermöglicht, dass diese Techniken einen größeren und besseren therapeutischen Ansatz für verschiedene Pathologien bieten. Heute sind ihre Vorteile während der Schwangerschaft, der Geburt und der postnatalen Genesung gut bekannt. Auch sein Potenzial für die Rehabilitation von Schlaganfallpatienten wird von der medizinischen Fachwelt zunehmend untersucht. Mit diesem privaten Masterstudiengang wird der Student von TECH in der Lage sein, auf all dieses Wissen zuzugreifen und es ganzheitlich an seine tägliche Praxis anzupassen.







“

*Fördern Sie Ihre berufliche Karriere mit den akademischen Vorteilen, die TECH durch die Relearning-Methode anbietet”*



## Allgemeine Ziele

---

- ♦ Vertiefen der Kenntnisse und praktischen beruflichen Fähigkeiten im Unterricht von Pilates-Übungen am Boden, an verschiedenen Geräten und mit Hilfsmitteln
- ♦ Differenzieren zwischen den Anwendungen der Pilates-Übungen und den Anpassungen, die für jeden Patienten vorgenommen werden müssen
- ♦ Erstellen eines Übungsprotokolls, das an die Symptomatik und Pathologie jedes Patienten angepasst ist
- ♦ Bestimmen der Progressionen und Regressionen der Übungen entsprechend den verschiedenen Phasen des Genesungsprozesses nach einer Verletzung
- ♦ Vermeiden von kontraindizierten Übungen auf der Grundlage einer vorherigen Bewertung von Patienten und Klienten
- ♦ Bedienen der Geräte, die in der Pilates-Methode verwendet werden
- ♦ Bereitstellen der notwendigen Informationen für die Suche nach wissenschaftlichen und aktualisierten Informationen über Pilates-Behandlungen, die bei verschiedenen Pathologien anwendbar sind
- ♦ Analysieren des Bedarfs und der Verbesserungen von Pilates-Geräten in einem Therapieraum für Pilates-Übungen
- ♦ Entwickeln von Maßnahmen zur Verbesserung der Wirksamkeit von Pilates-Übungen basierend auf den Prinzipien der Methode
- ♦ Ausführen der Übungen nach der Pilates-Methode auf korrekte und analytische Weise
- ♦ Analysieren der physiologischen und posturalen Veränderungen, die bei schwangeren Frauen auftreten
- ♦ Entwerfen von angepassten Übungen für die Frau im Verlauf der Schwangerschaft bis zur Entbindung
- ♦ Beschreiben der Anwendung der Pilates-Methode bei Spitzensportlern





## Spezifische Ziele

---

### Modul 1. Die Pilates-Methode

- ♦ Erarbeiten der Hintergründe von Pilates
- ♦ Eintauchen in die Geschichte von Pilates
- ♦ Beschreiben der Pilates-Methodik

### Modul 2. Grundlagen der Pilates-Methode

- ♦ Vertiefen der Grundlagen von Pilates
- ♦ Identifizieren der wichtigsten Übungen
- ♦ Erläutern der zu vermeidenden Pilates-Positionen

### Modul 3. Das Pilates-Studio

- ♦ Beschreiben des Übungsraums für Pilates
- ♦ Beherrschen der Pilates-Geräte
- ♦ Vorstellen von Protokollen und Abläufen der Übungen

### Modul 4. Methodik in der Praxis der Pilates-Methode

- ♦ Systematisieren von Trainingseinheiten auf der Grundlage der Pilates-Methode
- ♦ Klassifizieren von Trainingseinheiten auf der Grundlage der Pilates-Methode
- ♦ Vertiefen der Kontroversen und der korrekt angewendeten Pilates-Methode

### Modul 5. Pilates bei Wirbelsäulenverletzungen

- ♦ Untersuchen der wichtigsten Probleme der Wirbelsäule und deren Behandlung
- ♦ Aktualisieren der Kenntnisse über die Hauptprobleme des Rückens und deren Behandlung
- ♦ Anwenden spezifischer Übungsprotokolle für den Genesungsprozess bei Verletzungen

### Modul 6. Pilates bei Verletzungen der oberen Gliedmaßen

- ♦ Erkennen der Pathologien der Schulter und deren Behandlung
- ♦ Erarbeiten von Kenntnissen über die Pathologie des Ellenbogens und ihre Behandlung
- ♦ Untersuchen der Pathologie des Handgelenks und deren Behandlung

### Modul 7. Pilates bei Verletzungen der unteren Gliedmaßen

- ♦ Feststellen der besonderen Charakteristika der einzelnen Läsionen
- ♦ Behandeln von Beschwerden mit Hilfe von Übungen nach der Pilates-Methode
- ♦ Anwenden spezifischer Übungsprotokolle für den Genesungsprozess von Verletzungen

### Modul 8. Allgemeine Pathologie und ihre Behandlung mit Pilates

- ♦ Beherrschen der Charakteristika der einzelnen Pathologien
- ♦ Erkennen der wichtigsten Symptome jeder Pathologie
- ♦ Behandeln von Beschwerden mit Hilfe von Übungen nach der Pilates-Methode

### Modul 9. Pilates während der Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett

- ♦ Unterscheiden der verschiedenen Phasen der Schwangerschaft
- ♦ Bestimmen spezifischer Übungen für jede Phase
- ♦ Beraten der Frauen während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett

### Modul 10. Pilates im Sport

- ♦ Identifizieren der häufigsten Verletzungen in jeder Sportart
- ♦ Benennen von Risikofaktoren, die eine Verletzung begünstigen
- ♦ Auswählen von Übungen, die auf der Pilates-Methode basieren und an die jeweilige Sportart angepasst sind

# 03

## Kompetenzen

Im Rahmen dieses Programms können sich die Studenten mit innovativen therapeutischen Ansätzen befassen, die Übungen zur Stärkung der Muskeln und zur Verbesserung der Beweglichkeit bei Menschen mit verschiedenen Erkrankungen kombinieren. Auf diese Weise erwerben sie einen soliden Bestand an Kompetenzen, die als Grundlage für eine herausragende berufliche Laufbahn dienen, sobald sie in die tägliche Praxis integriert sind. Durch die Einbeziehung der im Lehrplan besprochenen disruptiven Übungen werden die Studenten mit einem Höchstmaß an Fähigkeiten ausgestattet, um den Genesungsprozess der von ihnen betreuten Menschen zu optimieren.



“

*Die Kompetenzen, die Sie in diesem Programm entwickeln werden, ermöglichen es Ihnen, eine ganzheitliche und zeitgemäße Praxis des Einsatzes von Pilates als therapeutische Strategie während der Schwangerschaft, der Geburt und des Wochenbetts zu etablieren”*



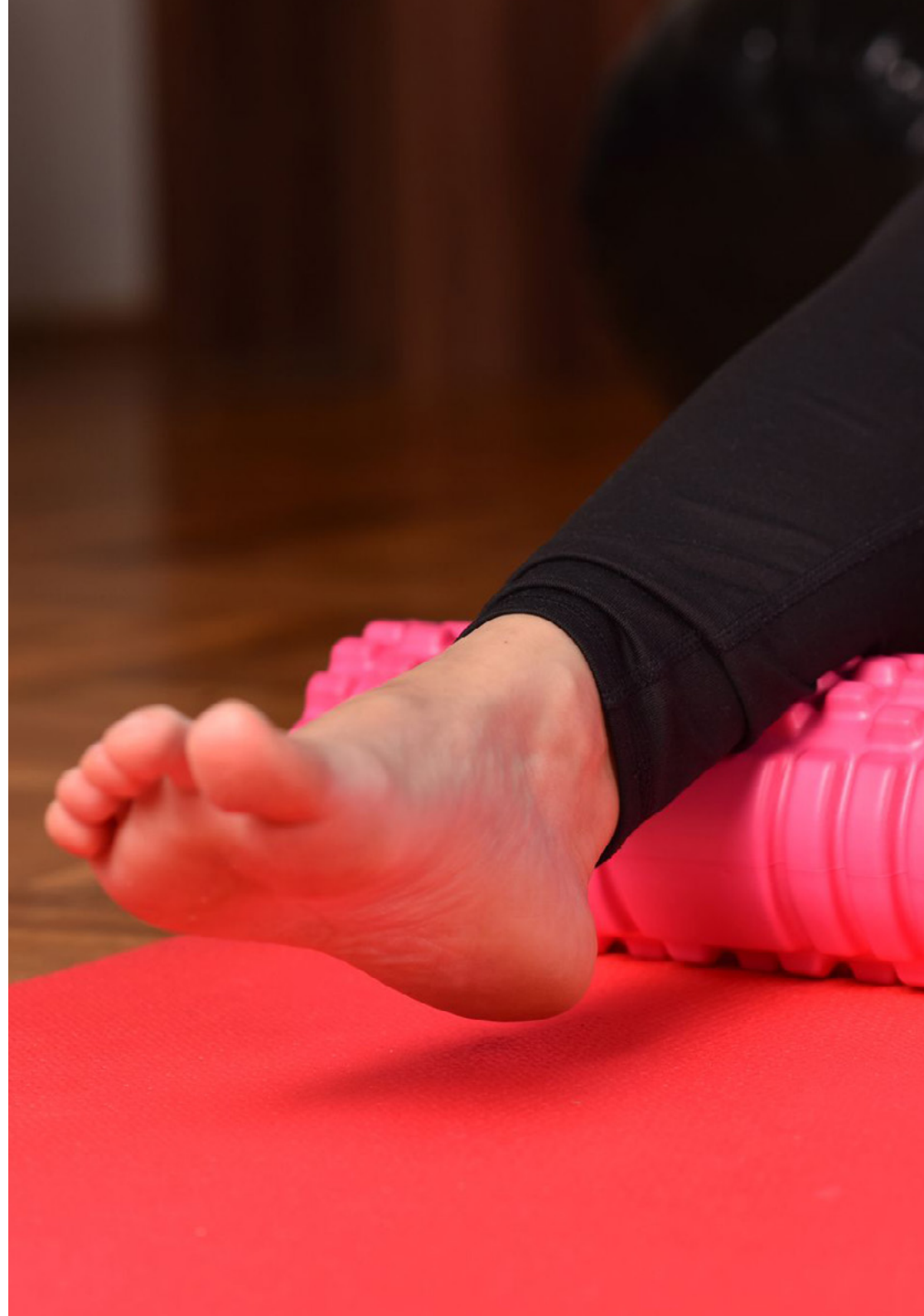
## Allgemeine Kompetenzen

---

- ♦ Aktualisieren der Kenntnisse und beruflichen Fähigkeiten in der Praxis und im Unterricht von Pilates-Übungen auf Matten, an verschiedenen Geräten und mit Hilfsmitteln
- ♦ Erstellen eines Übungsprotokolls, das an die Symptomatik und Pathologie jeder persönlichen Situation angepasst ist
- ♦ Deutliches Unterscheiden zwischen einer gut oder schlecht ausgeführten Pilates-Übung
- ♦ Vorbeugen und Behandeln von *Burnout* bei Pilates-Trainern
- ♦ Erweitern der Kompetenzen für die Betreuung von Fachkräften, die ein Pilates-Übertraining durchgemacht haben
- ♦ Fördern der Gesundheit durch korrekte Anwendung der Pilates-Übungen

“

*Ein Programm, das es Ihnen ermöglicht, Ihre Fähigkeiten in der Durchführung spezifischer Übungen zu verbessern, um Frauen bei der Behebung von Beckenbodenproblemen mit der Pilates-Methode zu helfen”*





## Spezifische Kompetenzen

---

- ♦ Anpassen der Auslastung der Geräte an das Ziel, das mit einer bestimmten Übung bei einem bestimmten Patienten verfolgt wird
- ♦ Anwenden von Pilates-Techniken zur Kräftigung und Dehnung, um verschiedene Verletzungen zu behandeln
- ♦ Erkennen der wichtigsten Verletzungen, die durch falsche Pilates-Übungen bei Laien verursacht werden
- ♦ Erarbeiten von Übungen für Menschen mit Osteoporose oder Inkontinenzproblemen
- ♦ Weiterführen der Forschung zur Vertiefung von Pilates
- ♦ Erstellen von Protokollen für die Durchführung der Übungen des Mattenprogramms
- ♦ Bewältigen von Problemen der oberen und unteren Gliedmaßen durch Pilates
- ♦ Empfehlen bestimmter Pilates-Übungen zur Vorbeugung von Muskelpathologien

# 04

## Kursleitung

Die Philosophie von TECH ist es, fortschrittliche und hochwertige Inhalte zu produzieren. Zu diesem Zweck werden angesehene Experten mit umfassender Erfahrung in ihrem Sektor für ihre Studiengänge ausgewählt. Dementsprechend steht den Studenten ein fortgeschrittener Lehrplan zur Verfügung, der von authentischen Experten, Vorreitern des Pilates, mit umfangreichen Kenntnissen auf dem Gebiet der Medizin und der Sportwissenschaften ausgearbeitet wurde. Eine einmalige Gelegenheit, sich von den besten Spezialisten auf den neuesten Stand bringen zu lassen.







“

*Es handelt sich um einen privaten  
Masterstudiengang mit den besten  
Spezialisten der Pilates-Methode”*

## Leitung



### D. González Arganda, Sergio

- ♦ Physiotherapeut des Fußballclubs Atlético de Madrid
- ♦ Geschäftsführer von Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Dozent für den Masterstudiengang Training und Sportrehabilitation im Fußball
- ♦ Dozent für den Universitätsexperten in Klinisches Pilates
- ♦ Dozent für den Masterstudiengang in Biomechanik und Sportphysiotherapie
- ♦ Masterstudiengang in Osteopathie des Bewegungsapparates an der Osteopathieschule von Madrid
- ♦ Experte für Pilates-Rehabilitation des Königlichen Spanischen Gymnastikverbandes
- ♦ Masterstudiengang in Biomechanik für die Beurteilung von Verletzungen und fortgeschrittene Techniken in der Physiotherapie
- ♦ Hochschulabschluss in Physiotherapie an der Päpstlichen Universität Comillas

## Professoren

### Fr. Cortés Lorenzo, Laura

- ♦ Physiotherapeutin beim Hockeyverband von Madrid
- ♦ Physiotherapeutin an der Fiosimon Klinik
- ♦ Physiotherapeutin im Technischen Zentrum des Hockeyverbandes von Madrid
- ♦ Physiotherapeutin in Unternehmen auf Vermittlung von Fisiowork S.L.
- ♦ Traumatologische Physiotherapie an der Artros Klinik
- ♦ Physiotherapeutin beim Club SPV51 und Feldhockey Club Valdeluz
- ♦ Hochschulabschluss in Physiotherapie an der Universität Complutense von Madrid

**D. Pérez Costa, Eduardo**

- ♦ Geschäftsführer von Move2Be Physiotherapie und Readaptation
- ♦ Selbstständiger Physiotherapeut, Heimtherapie in Madrid
- ♦ Physiotherapeut an der Geburtsklinik San Sebastián de los Reyes
- ♦ Sporttrainer des Zona Press Basketball Clubs
- ♦ Physiotherapeut an der Filiale von UD Sanse
- ♦ Physiotherapeut vor Ort an der Stiftung Marcet
- ♦ Physiotherapeut an der Pascual & Muñoz Klinik
- ♦ Physiotherapeut an der Fisisio Life Plus Klinik
- ♦ Masterstudiengang in Manuelle Physiotherapie des Bewegungsapparats an der Universität von Alcalá
- ♦ Hochschulabschluss in Physiotherapie an der Universität von Alcalá

**Fr. Parra Nebreda, Virginia**

- ♦ Physiotherapeutin für Beckenboden an der Stiftung für Multiple Sklerose von Madrid
- ♦ Physiotherapeutin für Beckenboden an der Letfisio Klinik
- ♦ Physiotherapeutin im Pflegeheim Orpea
- ♦ Masterstudiengang in Physiotherapie in Pelvis-Perineologie an der Universität von Castilla La Mancha
- ♦ Fortbildung in funktionellem Ultraschall in der Physiotherapie des Beckenbodens bei Männern und Frauen bei Fisiomedit
- ♦ Hypopressives Training bei Low Pressure Fitness
- ♦ Hochschulabschluss in Physiotherapie an der Universität Complutense von Madrid

**Fr. García Ibáñez, Marina**

- ♦ Physiotherapeutin an der Stiftung für Multiple Sklerose in Madrid und Privatpraxis zu Hause
- ♦ Physiotherapeutin für die häusliche Behandlung von Kindern und Erwachsenen mit neurologischer Pathologie
- ♦ Physiotherapeutin an der Stiftung für Multiple Sklerose von Madrid
- ♦ Physiotherapeutin und Psychologin an der Kinés Klinik
- ♦ Physiotherapeutin an der San Nicolás Klinik
- ♦ Masterstudiengang in Neurologischer Physiotherapie: Bewertungs- und Behandlungstechniken an der Europäischen Universität von Madrid
- ♦ Expertin für Neurologische Physiotherapie an der Europäischen Universität von Madrid
- ♦ Hochschulabschluss in Psychologie an der Nationalen Universität für Fernunterricht

**Fr. Valiente Serrano, Noelia**

- ♦ Physiotherapeutin bei Fisisio Domicilio Madrid
- ♦ Physiotherapeutin bei Keiki Fisioterapia
- ♦ Physiotherapeutin bei Jemed Importaciones

**D. Longás de Jesús, Antonio**

- ♦ Physiotherapeut in der Klinik Lagasca
- ♦ Physiotherapeut bei Fisisio Domicilio Madrid
- ♦ Physiotherapeut im Rugby-Verein Veterinaria

# 05

## Struktur und Inhalt

Dank der *Relearning*-Methode, die auf der kontinuierlichen Wiederholung der wichtigsten Inhalte dieses Programms beruht, kann die Fachkraft die Konzepte auf einfache Art und Weise festigen und so die Studienzeiten reduzieren. Auf diese Weise absolviert sie einen effektiven 12-monatigen Privaten Masterstudiengang in Therapeutisches Pilates. Eine Aktualisierung, die durch multimediale Inhalte, klinische Fallstudien und die in der umfangreichen virtuellen Bibliothek dieses privaten Masterstudiengangs enthaltene Literatur an Dynamik gewinnen wird.



“

*Eine akademische Reise von 1.500 Unterrichtsstunden mit den aktuellsten Inhalten über die Pilates-Methode und ihre Anwendung zur Behandlung von Erkrankungen des Ellenbogens und anderer Verletzungen der oberen Gliedmaßen”*

## Modul 1. Pilates-Methode

- 1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.2. Fachbücher und Postulate
  - 1.1.3. Vermächtnis
  - 1.1.4. Ursprüngliche Übung nach Maß
- 1.2. Hintergrund der Pilates-Methode
  - 1.2.1. Referenzen
  - 1.2.2. Evolution
  - 1.2.3. Derzeitige Situation
  - 1.2.4. Schlussfolgerungen
- 1.3. Evolution der Methode
  - 1.3.1. Verbesserungen und Modifikationen
  - 1.3.2. Beiträge zur Pilates-Methode
  - 1.3.3. Therapeutisches Pilates
  - 1.3.4. Pilates und körperliche Betätigung
- 1.4. Prinzipien Pilates-Methode
  - 1.4.1. Definition der Prinzipien
  - 1.4.2. Evolution der Prinzipien
  - 1.4.3. Ebenen der Progression
  - 1.4.4. Schlussfolgerungen
- 1.5. Klassisches versus Modernes Pilates
  - 1.5.1. Kernpunkte des Klassischen Pilates
  - 1.5.2. Analyse des modernen/klassischen Pilates
  - 1.5.3. Leistungen des modernen Pilates
  - 1.5.4. Schlussfolgerungen
- 1.6. Boden- und Geräte-Pilates
  - 1.6.1. Grundlagen des Boden-Pilates
  - 1.6.2. Evolution des Boden-Pilates
  - 1.6.3. Grundlagen des Geräte-Pilates
  - 1.6.4. Evolution des Geräte-Pilates

- 1.7. Wissenschaftlicher Nachweis
  - 1.7.1. Wissenschaftliche Fachzeitschriften zu Pilates
  - 1.7.2. Doktorarbeiten zum Thema Pilates
  - 1.7.3. Pilates-Veröffentlichungen
  - 1.7.4. Applikationen für Pilates
- 1.8. Leitlinien der Pilates-Methode
  - 1.8.1. Nationale Tendenzen
  - 1.8.2. Internationale Tendenzen
  - 1.8.3. Trendanalyse
  - 1.8.4. Schlussfolgerungen
- 1.9. Die Schulen
  - 1.9.1. Pilates-Ausbildungsschulen
  - 1.9.2. Zeitschriften
  - 1.9.3. Evolution von Pilates-Schulen
  - 1.9.4. Schlussfolgerungen
- 1.10. Pilates-Vereine und -Verbände
  - 1.10.1. Definitionen
  - 1.10.2. Beiträge
  - 1.10.3. Ziele
  - 1.10.4. PMA (Pilates Method Alliance)

## Modul 2. Grundlagen der Pilates-Methode

- 2.1. Die verschiedenen Konzepte der Methode
  - 2.1.1. Die Konzepte nach Joseph Pilates
  - 2.1.2. Entwicklung der Konzepte
  - 2.1.3. Spätere Versionen
  - 2.1.4. Schlussfolgerungen
- 2.2. Die Atmung
  - 2.2.1. Die verschiedene Typen der Atmung
  - 2.2.2. Analyse der Atmungstypen
  - 2.2.3. Die Effekte der Atmung
  - 2.2.4. Schlussfolgerungen

- 2.3. Das Becken als Zentrum von Stabilität und Bewegung
  - 2.3.1. Die Körpermitte (Core) von Joseph Pilates
  - 2.3.2. Das wissenschaftliche Core
  - 2.3.3. Anatomische Grundlage
  - 2.3.4. Core bei Rehabilitationsprozessen
- 2.4. Der Aufbau des Schultergürtels
  - 2.4.1. Anatomischer Überblick
  - 2.4.2. Biomechanik des Schultergürtels
  - 2.4.3. Anwendungen in Pilates
  - 2.4.4. Schlussfolgerungen
- 2.5. Die Funktionsweise der Bewegung der unteren Gliedmaßen
  - 2.5.1. Anatomischer Überblick
  - 2.5.2. Biomechanik der unteren Gliedmaßen
  - 2.5.3. Anwendungen in Pilates
  - 2.5.4. Schlussfolgerungen
- 2.6. Die Artikulation der Wirbelsäule
  - 2.6.1. Anatomischer Überblick
  - 2.6.2. Biomechanik der Wirbelsäule
  - 2.6.3. Anwendungen in Pilates
  - 2.6.4. Schlussfolgerungen
- 2.7. Angleichungen der Körpersegmente
  - 2.7.1. Die Haltung
  - 2.7.2. Die Haltung in Pilates
  - 2.7.3. Segmentale Angleichungen
  - 2.7.4. Die Muskel- und Faszienstränge
- 2.8. Die funktionale Integration
  - 2.8.1. Konzept der funktionalen Integration
  - 2.8.2. Auswirkungen auf verschiedene Aktivitäten
  - 2.8.3. Die Aufgabe
  - 2.8.4. Kontext

- 2.9. Grundlagen des therapeutischen Pilates
  - 2.9.1. Geschichte des therapeutischen Pilates
  - 2.9.2. Konzepte des therapeutischen Pilates
  - 2.9.3. Kriterien des therapeutischen Pilates
  - 2.9.4. Beispiele für Verletzung und Pathologien
- 2.10. Klassisches und therapeutisches Pilates
  - 2.10.1. Unterschiede der beiden Methoden
  - 2.10.2. Begründung
  - 2.10.3. Progressionen
  - 2.10.4. Schlussfolgerungen

### Modul 3. Das Pilates-Studio

- 3.1. Der Reformer
  - 3.1.1. Einführung zum Reformer
  - 3.1.2. Vorzüge des Reformer
  - 3.1.3. Wichtigste Übungen am Reformer
  - 3.1.4. Häufigste Übungsfehler am Refomer
- 3.2. Der Cadillac oder Trapez Tisch
  - 3.2.1. Einführung zum Cadillac
  - 3.2.2. Vorzüge des Cadillac
  - 3.2.3. Wichtigste Übungen am Cadillac
  - 3.2.4. Häufigste Übungsfehler am Cadillac
- 3.3. Der Pilates-Stuhl
  - 3.3.1. Einführung zum Pilates-Stuhl
  - 3.3.2. Vorzüge des Pilates-Stuhl
  - 3.3.3. Wichtigste Übungen mit dem Pilates-Stuhl
  - 3.3.4. Häufigste Übungsfehler mit dem Pilates-Stuhl
- 3.4. Das Barrel
  - 3.4.1. Einführung zum Barrel
  - 3.4.2. Vorzüge des Barrel
  - 3.4.3. Wichtigste Übungen mit dem Barrel
  - 3.4.4. Häufigste Übungsfehler am Barrel

- 3.5. "Combo" Modelle
  - 3.5.1. Einführung zum Combo Modell
  - 3.5.2. Vorzüge des Combo Modells
  - 3.5.3. Wichtigste Übungen mit dem Combo Modell
  - 3.5.4. Häufigste Übungsfehler mit dem Combo Modell
- 3.6. Der flexible Ring
  - 3.6.1. Einführung zum Flexiblen Ring
  - 3.6.2. Vorzüge des flexiblen Ringes
  - 3.6.3. Wichtigste Übungen mit dem flexiblen Ring
  - 3.6.4. Häufigste Übungsfehler mit dem flexiblen Ring
- 3.7. Der Spine Corrector
  - 3.7.1. Einführung zum Spine Corrector
  - 3.7.2. Vorzüge des Spine Correctors
  - 3.7.3. Wichtigste Übungen mit dem Spine Corrector
  - 3.7.4. Häufigste Übungsfehler mit dem Spine Corrector
- 3.8. An die Methode angepasste Hilfsmittel
  - 3.8.1. Foam Roller
  - 3.8.2. Fit Ball
  - 3.8.4. Stretchbänder
  - 3.8.5. Bosu
- 3.9. Der Übungsraum
  - 3.9.1. Präferenzen für die Ausrüstung
  - 3.9.2. Der Pilates-Übungsraum
  - 3.9.3. Pilates Hilfsmittel
  - 3.9.4. Bewährte Praktiken im Übungsraum
- 3.10. Das Umfeld
  - 3.10.1. Das Konzept des Umfeldes
  - 3.10.2. Charakteristika verschiedener Umfeldler
  - 3.10.3. Auswahl des Umfeldes
  - 3.10.4. Schlussfolgerungen





**Modul 4. Methodik in der Praxis der Pilates-Methode**

- 4.1. Die erste Trainingseinheit
  - 4.1.1. Erste Bewertung
  - 4.1.2. Zustimmung nach Inkenntnissetzung
  - 4.1.3. Begriffe und Anweisungen in Pilates
  - 4.1.4. Einstieg in die Pilates-Methode
- 4.2. Die erste Beurteilung
  - 4.2.1. Beurteilung der Körperhaltung
  - 4.2.2. Beurteilung der Beweglichkeit
  - 4.2.3. Koordinative Beurteilung
  - 4.2.4. Planung der Trainingseinheit. Pilates Kartei
- 4.3. Der Pilates-Unterricht
  - 4.3.1. Anfängliche Übungen
  - 4.3.2. Gruppierungen von Schülern
  - 4.3.3. Positionierung, Stimme, Korrekturen
  - 4.3.4. Die Pause
- 4.4. Die Schüler/Patienten
  - 4.4.1. Klassifizierung von Pilates-Schülern
  - 4.4.2. Der persönliche Einsatz
  - 4.4.3. Die Ziele des Schülers
  - 4.4.4. Die Wahl der Methode
- 4.5. Progressionen und Regressionen der Übungen
  - 4.5.1. Einführung in die Progressionen und Regressionen
  - 4.5.2. Die Progressionen
  - 4.5.3. Die Regressionen
  - 4.5.4. Die Evolution der Behandlung
- 4.6. Allgemeines Protokoll
  - 4.6.1. Ein allgemeines Basisprotokoll
  - 4.6.2. Die Grundlagen der Pilates-Methode respektieren
  - 4.6.3. Protokoll-Analyse
  - 4.6.4. Protokoll-Funktionen

- 4.7. Anleitungen der Übungen
  - 4.7.1. Charakteristiken der ersten Übung
  - 4.7.2. Kontraindikationen der Übungen
  - 4.7.3. Verbale, taktile Hilfen
  - 4.7.4. Planung des Unterrichts
- 4.8. Der Trainer/Betreuer
  - 4.8.1. Analyse des Schülers
  - 4.8.2. Arten von Lehrkräften
  - 4.8.3. Schaffung der richtigen Atmosphäre
  - 4.8.4. Betreuung des Schülers
- 4.9. Das Basisprogramm
  - 4.9.1. Pilates für Anfänger
  - 4.9.2. Pilates für Ärzte
  - 4.9.3. Pilates für Experten
  - 4.9.4. Professionelles Pilates
- 4.10. Software für das Pilates-Studio
  - 4.10.1. Wichtigste Software für das Pilates-Studio
  - 4.10.2. Applikation für Pilates
  - 4.10.3. Neueste Technik im Pilates-Studio
  - 4.10.4. Wichtigste Fortschritte in der Pilates-Methode

## Modul 5. Pilates bei Wirbelsäulenverletzungen

- 5.1. Grundlegendes anatomisches Wissen
  - 5.1.1. Knochenkunde der Wirbelsäule
  - 5.1.2. Myologie der Wirbelsäule
  - 5.1.3. Biomechanik der Wirbelsäule
  - 5.1.4. Schlussfolgerungen
- 5.2. Häufige Pathologien, die mit Pilates behandelt werden können
  - 5.2.1. Pathologien des Wachstums
  - 5.2.2. Pathologien bei älteren Patienten
  - 5.2.3. Pathologien bei sitzender Tätigkeit
  - 5.2.4. Sportpathologien

- 5.3. Übungen auf der Matte, an Maschinen und mit Geräten. Allgemeines Protokoll
  - 5.3.1. Dehnungsübungen
  - 5.3.2. Übungen zur zentralen Stabilisierung
  - 5.3.3. Übungen zur Mobilisierung der Gelenke
  - 5.3.4. Kräftigungsübungen
  - 5.3.5. Funktionelle Übungen
- 5.4. Bandscheibenpathologie
  - 5.4.1. Pathomechanik
  - 5.4.2. Bandscheiben-Syndrome
  - 5.4.3. Unterschiede zwischen den Arten von Pathologien
  - 5.4.4. Bewährte Verfahren
- 5.5. Pathologie der Gelenke
  - 5.5.1. Pathomechanik
  - 5.5.2. Gelenk-Syndrome
  - 5.5.3. Arten von Pathologien
  - 5.5.4. Schlussfolgerungen
- 5.6. Pathologie der Muskeln
  - 5.6.1. Pathomechanik
  - 5.6.2. Muskel-Syndrome
  - 5.6.3. Arten von Pathologien
  - 5.6.4. Schlussfolgerungen
- 5.7. Pathologie der Halswirbelsäule
  - 5.7.1. Symptomatologie
  - 5.7.2. Zervikal-Syndrome
  - 5.7.3. Spezifische Protokolle
  - 5.7.4. Schlussfolgerungen
- 5.8. Pathologie der Rückenwirbelsäule
  - 5.8.1. Symptomatologie
  - 5.8.2. Rücken-Syndrome
  - 5.8.3. Spezifische Protokolle
  - 5.8.4. Schlussfolgerungen

- 5.9. Pathologie der Lendenwirbelsäule
  - 5.9.1. Symptomatologie
  - 5.9.2. Lendenwirbel-Syndrome
  - 5.9.3. Spezifische Protokolle
  - 5.9.4. Schlussfolgerungen
- 5.10. Pathologie des Iliosakralgelenks
  - 5.10.1. Symptomatologie
  - 5.10.2. Lendenwirbel-Syndrome
  - 5.10.3. Spezifische Protokolle
  - 5.10.4. Schlussfolgerungen

## Modul 6. Pilates bei Verletzungen der oberen Gliedmaßen

- 6.1. Grundlegendes anatomisches Wissen
  - 6.1.1. Knochenkunde der oberen Gliedmaßen
  - 6.1.2. Myologie der oberen Gliedmaßen
  - 6.1.3. Biomechanik der oberen Gliedmaßen
  - 6.1.4. Bewährte Verfahren
- 6.2. Übungen zur Stabilisierung
  - 6.2.1. Einführung in die Stabilisierungsübungen
  - 6.2.2. Stabilisierungsübungen auf der Matte
  - 6.2.3. Stabilisierungsübungen mit Geräten
  - 6.2.4. Beste Stabilisierungsübungen
- 6.3. Übungen zur Mobilisierung der Gelenke
  - 6.3.1. Einführung in die Übungen zur Mobilisierung der Gelenke
  - 6.3.2. Übungen zur Mobilisierung der Gelenke auf der Matte
  - 6.3.3. Übungen zur Mobilisierung der Gelenke mit Geräten
  - 6.3.4. Beste Übungen zur Mobilisierung der Gelenke
- 6.4. Kräftigungsübungen
  - 6.4.1. Einführung in die Kräftigungsübungen
  - 6.4.2. Kräftigungsübungen auf der Matte
  - 6.4.3. Kräftigungsübungen mit Geräten
  - 6.4.4. Beste Kräftigungsübungen

- 6.5. Funktionelle Übungen
  - 6.5.1. Einführung in die funktionellen Übungen
  - 6.5.2. Funktionelle Übungen auf der Matte
  - 6.5.3. Funktionelle Übungen mit Geräten
  - 6.5.4. Beste funktionelle Übungen
- 6.6. Pathologie der Schultern. Spezifische Protokolle
  - 6.6.1. Schmerzhaftes Schulter
  - 6.6.2. Adhäsive Kapsulitis
  - 6.6.3. Hypomobile Schulter
  - 6.6.4. Schulterübungen
- 6.7. Pathologie des Ellenbogens. Spezifische Protokolle
  - 6.7.1. Pathologie der Gelenke
  - 6.7.2. Pathologie von Muskeln und Sehnen
  - 6.7.3. Posttraumatischer oder postoperativer Ellenbogen
  - 6.7.4. Ellenbogenübungen
- 6.8. Pathologie des Handgelenks
  - 6.8.1. Wichtigste Syndrome
  - 6.8.2. Art der Handgelenkspathologie
  - 6.8.3. Handgelenksübungen
  - 6.8.4. Schlussfolgerungen
- 6.9. Pathologie der Hand
  - 6.9.1. Wichtigste Syndrome
  - 6.9.2. Art der Handpathologie
  - 6.9.3. Handübungen
  - 6.9.4. Schlussfolgerungen
- 6.10. Nerven-einklemmungen in den oberen Gliedmaßen
  - 6.10.1. Plexus brachialis
  - 6.10.2. Periphere Nerven
  - 6.10.3. Art der Pathologie
  - 6.10.4. Übungen für Nerven-einklemmungen in den oberen Gliedmaßen

## Modul 7. Pilates bei Verletzungen der unteren Gliedmaßen

- 7.1. Grundlegendes anatomisches Wissen
  - 7.1.1. Knochenkunde der unteren Gliedmaßen
  - 7.1.2. Myologie der unteren Gliedmaßen
  - 7.1.3. Biomechanik der unteren Gliedmaßen
  - 7.1.4. Bewährte Verfahren
- 7.2. Häufige Pathologien, die mit Pilates behandelt werden können
  - 7.2.1. Pathologien des Wachstums
  - 7.2.2. Sportpathologien
  - 7.2.3. Andere Art von Pathologien
  - 7.2.4. Schlussfolgerungen
- 7.3. Übungen auf der Matte, an Geräten und mit Hilfsmitteln. Allgemeines Protokoll
  - 7.3.1. Dissoziationsübungen
  - 7.3.2. Mobilisierungsübungen
  - 7.3.3. Kräftigungsübungen
  - 7.3.4. Funktionelle Übungen
- 7.4. Pathologie der Hüfte
  - 7.4.1. Pathologie der Gelenke
  - 7.4.2. Pathologie von Muskeln und Sehnen
  - 7.4.3. Chirurgische Pathologie Prothese
  - 7.4.4. Hüftübungen
- 7.5. Pathologie des Knies
  - 7.5.1. Pathologie der Gelenke
  - 7.5.2. Pathologie von Muskeln und Sehnen
  - 7.5.3. Chirurgische Pathologie Prothese
  - 7.5.4. Knieübungen
- 7.6. Pathologie des Knöchels
  - 7.6.1. Pathologie der Gelenke
  - 7.6.2. Pathologie von Muskeln und Sehnen
  - 7.6.3. Chirurgische Pathologie
  - 7.6.4. Knöchelübungen

- 7.7. Pathologie des Fußes
  - 7.7.1. Pathologie der Faszien und Gelenke
  - 7.7.2. Pathologie von Muskeln und Sehnen
  - 7.7.3. Chirurgische Pathologie
  - 7.7.4. Fussübungen
- 7.8. Nerveneinklemmungen in den unteren Gliedmaßen
  - 7.8.1. Plexus brachialis
  - 7.8.2. Periphere Nerven
  - 7.8.3. Art der Pathologie
  - 7.8.4. Übungen für Nerveneinklemmungen in den unteren Gliedmaßen
- 7.9. Analyse der anterolateralen Muskelkette der unteren Gliedmaßen
  - 7.9.1. Was ist die anterolaterale Muskelkette und wie wichtig ist sie für den Patienten
  - 7.9.2. Wichtige Aspekte bei der Bewertung
  - 7.9.3. Beziehung dieser Muskelkette zu der beschriebenen Pathologie
  - 7.9.4. Übungen für die anterolaterale Muskelkette
- 7.10. Analyse der posterolateralen Muskelkette der unteren Gliedmaßen
  - 7.10.1. Was ist die posteromediale Muskelkette und wie wichtig ist sie für den Patienten
  - 7.10.2. Wichtige Aspekte bei der Bewertung
  - 7.10.3. Beziehung des Komplexes zu der beschriebenen Pathologie
  - 7.10.4. Übungen zur Behandlung der posteromedialen Muskelkette

## Modul 8. Allgemeine Pathologie und ihre Behandlung mit Pilates

- 8.1. Nervensystem
  - 8.1.1. Zentrales Nervensystem
  - 8.1.2. Peripheres Nervensystem
  - 8.1.3. Kurzbeschreibung der neuronalen Bahnen
  - 8.1.4. Positive Auswirkungen von Pilates auf die neurologische Pathologie
- 8.2. Neurologische Beurteilung mit Fokus auf Pilates
  - 8.2.1. Anamnese
  - 8.2.2. Bewertung von Stärke und Tonus
  - 8.2.3. Bewertung der Sensibilität
  - 8.2.4. Tests und Skalen

- 8.3. Die häufigsten neurologischen Pathologien und wissenschaftliche Erkenntnisse über Pilates
  - 8.3.1. Kurze Beschreibung der Pathologien
  - 8.3.2. Grundprinzipien von Pilates in der neurologischen Pathologie
  - 8.3.3. Anpassung von Pilates-Stellungen
  - 8.3.4. Anpassung von Pilates-Übungen
- 8.4. Multiple Sklerose
  - 8.4.1. Beschreibung der Pathologie
  - 8.4.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
  - 8.4.3. Anpassung von Pilates-Übungen am Boden
  - 8.4.4. Anpassung von Pilates-Übungen mit Hilfsmitteln
- 8.5. Schlaganfall
  - 8.5.1. Beschreibung der Pathologie
  - 8.5.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
  - 8.5.3. Anpassung von Pilates-Übungen am Boden
  - 8.5.4. Anpassung von Pilates-Übungen mit Hilfsmitteln
- 8.6. Parkinson
  - 8.6.1. Beschreibung der Pathologie
  - 8.6.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
  - 8.6.3. Anpassung von Pilates-Übungen am Boden
  - 8.6.4. Anpassung von Pilates-Übungen mit Hilfsmitteln
- 8.7. Zerebrale Lähmung
  - 8.7.1. Beschreibung der Pathologie
  - 8.7.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
  - 8.7.3. Anpassung von Pilates-Übungen am Boden
  - 8.7.4. Anpassung von Pilates-Übungen mit Hilfsmitteln
- 8.8. Senioren
  - 8.8.1. Pathologien im Zusammenhang mit dem Alter
  - 8.8.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
  - 8.8.3. Geeignete Übungen
  - 8.8.4. Kontraindizierte Übungen

- 8.9. Osteoporose
  - 8.9.1. Beschreibung der Pathologie
  - 8.9.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
  - 8.9.3. Geeignete Übungen
  - 8.9.4. Kontraindizierte Übungen
- 8.10. Probleme des Beckenbodens: Harninkontinenz
  - 8.10.1. Beschreibung der Pathologie
  - 8.10.2. Inzidenz und Prävalenz
  - 8.10.3. Geeignete Übungen
  - 8.10.4. Kontraindizierte Übungen

## Modul 9. Pilates während der Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett

- 9.1. Erstes Trimester
  - 9.1.1. Entwicklung im ersten Trimester
  - 9.1.2. Nutzen und Ziele
  - 9.1.3. Geeignete Übungen
  - 9.1.4. Kontraindikationen
- 9.2. Zweites Trimester
  - 9.2.1. Entwicklung im zweiten Trimester
  - 9.2.2. Nutzen und Ziele
  - 9.2.3. Geeignete Übungen
  - 9.2.4. Kontraindikationen
- 9.3. Drittes Trimester
  - 9.3.1. Entwicklung im dritten Trimester
  - 9.3.2. Nutzen und Ziele
  - 9.3.3. Geeignete Übungen
  - 9.3.4. Kontraindikationen
- 9.4. Entbindung
  - 9.4.1. Dilatations- und Entbindungsphase
  - 9.4.2. Nutzen und Ziele
  - 9.4.3. Empfehlungen
  - 9.4.4. Kontraindikationen

- 9.5. Unmittelbar nach der Entbindung
  - 9.5.1. Erholung und Wochenbett
  - 9.5.2. Nutzen und Ziele
  - 9.5.3. Geeignete Übungen
  - 9.5.4. Kontraindikationen
- 9.6. Harninkontinenz und Beckenbodenchirurgie
  - 9.6.1. Betroffene Anatomie
  - 9.6.2. Pathophysiologie
  - 9.6.3. Geeignete Übungen
  - 9.6.4. Kontraindikationen
- 9.7. Probleme in der Schwangerschaft und Annäherung mit der Pilates-Methode
  - 9.7.1. Veränderung der Körperstatik
  - 9.7.2. Häufigste Probleme
  - 9.7.3. Geeignete Übungen
  - 9.7.4. Kontraindikationen
- 9.8. Vorbereitung auf die Schwangerschaft
  - 9.8.1. Vorteile der körperlichen Betätigung während der Schwangerschaft
  - 9.8.2. Empfohlene körperliche Betätigung
  - 9.8.3. Empfohlene Übungen bei der ersten Schwangerschaft
  - 9.8.4. Vorbereitung für eine zweite und weitere Schwangerschaft
- 9.9. Spätes Wochenbett
  - 9.9.1. Langfristige anatomische Veränderungen
  - 9.9.2. Vorbereitung auf die Rückkehr zu körperlicher Aktivität
  - 9.9.3. Geeignete Übungen
  - 9.9.4. Kontraindikationen
- 9.10. Postnatale Störungen
  - 9.10.1. Abdominale Diastase
  - 9.10.2. Statische Verschiebung des Beckenvorfalles
  - 9.10.3. Störungen der tiefen Bauchmuskulatur
  - 9.10.4. Indikationen und Kontraindikationen beim Kaiserschnitt



## Modul 10. Pilates im Sport

- 10.1. Fußball
  - 10.1.1. Häufigste Verletzungen
  - 10.1.2. Pilates als Behandlung und Prävention
  - 10.1.3. Nutzen und Ziele
  - 10.1.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.2. Schlägersport
  - 10.2.1. Häufigste Verletzungen
  - 10.2.2. Pilates als Behandlung und Prävention
  - 10.2.3. Nutzen und Ziele
  - 10.2.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.3. Basketball
  - 10.3.1. Häufigste Verletzungen
  - 10.3.2. Pilates als Behandlung und Prävention
  - 10.3.3. Nutzen und Ziele
  - 10.3.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.4. Handball
  - 10.4.1. Häufigste Verletzungen
  - 10.4.2. Pilates als Behandlung und Prävention
  - 10.4.3. Nutzen und Ziele
  - 10.4.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.5. Golf
  - 10.5.1. Häufigste Verletzungen
  - 10.5.2. Pilates als Behandlung und Prävention
  - 10.5.3. Nutzen und Ziele
  - 10.5.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.6. Schwimmen
  - 10.6.1. Häufigste Verletzungen
  - 10.6.2. Pilates als Behandlung und Prävention
  - 10.6.3. Nutzen und Ziele
  - 10.6.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.7. Leichtathletik
  - 10.7.1. Häufigste Verletzungen
  - 10.7.2. Pilates als Behandlung und Prävention
  - 10.7.3. Nutzen und Ziele
  - 10.7.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.8. Tanz und darstellende Kunst
  - 10.8.1. Häufigste Verletzungen
  - 10.8.2. Pilates als Behandlung und Prävention
  - 10.8.3. Nutzen und Ziele
  - 10.8.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.9. Eishockey
  - 10.9.1. Häufigste Verletzungen
  - 10.9.2. Pilates als Behandlung und Prävention
  - 10.9.3. Nutzen und Ziele
  - 10.9.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.10. Rugby
  - 10.10.1. Häufigste Verletzungen
  - 10.10.2. Pilates als Behandlung und Prävention
  - 10.10.3. Nutzen und Ziele
  - 10.10.4. Beispiel bei Spitzensportlern



*Ein Programm, das Sie über die effektivsten Pilates-Übungen für Patienten mit Rücken- und Wirbelsäulenverletzungen auf dem Laufenden hält*

06

# Methodik

Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: **das Relearning**.

Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem **New England Journal of Medicine** als eines der effektivsten angesehen.





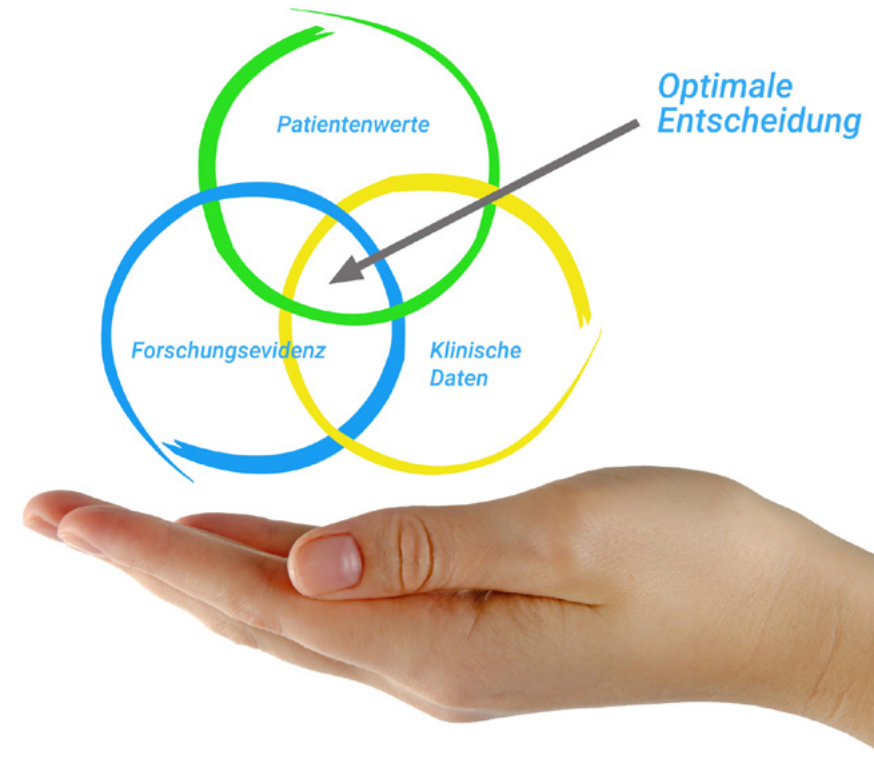
“

*Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen hinter sich lässt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"*

## Bei TECH verwenden wir die Fallmethode

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren simulierten klinischen Fällen konfrontiert, die auf realen Patienten basieren und in denen sie Untersuchungen durchführen, Hypothesen aufstellen und schließlich die Situation lösen müssen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Methode. Fachkräfte lernen mit der Zeit besser, schneller und nachhaltiger.

*Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die an den Grundlagen der traditionellen Universitäten auf der ganzen Welt rüttelt.*



Nach Dr. Gérvas ist der klinische Fall die kommentierte Darstellung eines Patienten oder einer Gruppe von Patienten, die zu einem "Fall" wird, einem Beispiel oder Modell, das eine besondere klinische Komponente veranschaulicht, sei es wegen seiner Lehrkraft oder wegen seiner Einzigartigkeit oder Seltenheit. Es ist wichtig, dass der Fall auf dem aktuellen Berufsleben basiert und versucht, die tatsächlichen Bedingungen in der beruflichen Praxis des Arztes nachzustellen.

“

*Wussten Sie, dass diese Methode im Jahr 1912 in Harvard, für Jurastudenten entwickelt wurde? Die Fallmethode bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, in denen sie Entscheidungen treffen und begründen mussten, wie sie diese lösen könnten. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard etabliert“*

Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

1. Studenten, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten durch Übungen zur Bewertung realer Situationen und zur Anwendung ihres Wissens.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fähigkeiten, die es den Studenten ermöglichen, sich besser in die reale Welt zu integrieren.
3. Eine einfachere und effizientere Aufnahme von Ideen und Konzepten wird durch die Verwendung von Situationen erreicht, die aus der Realität entstanden sind.
4. Das Gefühl der Effizienz der investierten Anstrengung wird zu einem sehr wichtigen Anreiz für die Studenten, was sich in einem größeren Interesse am Lernen und einer Steigerung der Zeit, die für die Arbeit am Kurs aufgewendet wird, niederschlägt.



## Relearning Methodology

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.



*Die Fachkraft lernt durch reale Fälle und die Lösung komplexer Situationen in simulierten Lernumgebungen. Diese Simulationen werden mit modernster Software entwickelt, die ein immersives Lernen ermöglicht.*

Die Relearning-Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, hat es geschafft, die Gesamtzufriedenheit der Fachleute, die ihr Studium abgeschlossen haben, im Hinblick auf die Qualitätsindikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität (Columbia University) zu verbessern.

Mit dieser Methodik wurden mehr als 250.000 Ärzte mit beispiellosem Erfolg in allen klinischen Fachbereichen fortgebildet, unabhängig von der chirurgischen Belastung. Unsere Lehrmethodik wurde in einem sehr anspruchsvollen Umfeld entwickelt, mit einer Studentenschaft, die ein hohes sozioökonomisches Profil und ein Durchschnittsalter von 43,5 Jahren aufweist.

*Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihre Spezialisierung einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.*

In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert.

Die Gesamtnote des TECH-Lernsystems beträgt 8,01 und entspricht den höchsten internationalen Standards.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



#### Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die den Kurs unterrichten werden, speziell für den Kurs erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die Online-Arbeitsmethode von TECH zu schaffen. All dies mit den neuesten Techniken, die in jedem einzelnen der Materialien, die dem Studenten zur Verfügung gestellt werden, qualitativ hochwertige Elemente bieten.



#### Chirurgische Techniken und Verfahren auf Video

TECH bringt dem Studenten die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die aktuellsten medizinischen Verfahren näher. All dies in der ersten Person, mit äußerster Präzision, erklärt und detailliert, um zur Assimilation und zum Verständnis des Studenten beizutragen. Und das Beste ist, dass Sie es sich so oft anschauen können, wie Sie möchten.



#### Interaktive Zusammenfassungen

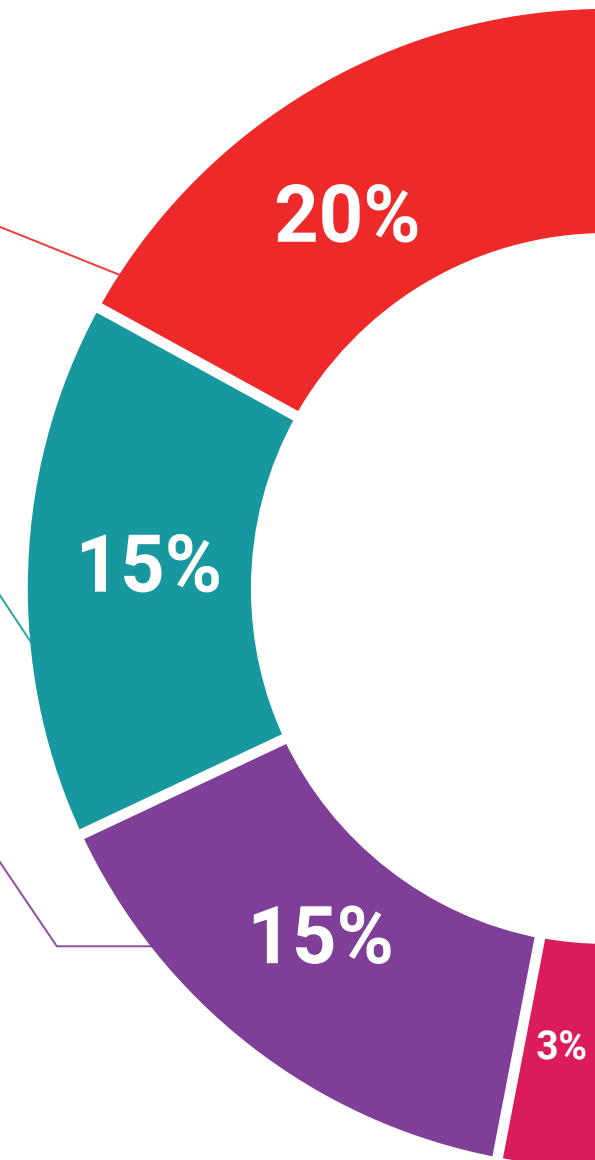
Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



#### Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u. a. In der virtuellen Bibliothek von TECH hat der Student Zugang zu allem, was er für seine Fortbildung benötigt.





#### Von Experten entwickelte und geleitete Fallstudien

Effektives Lernen muss notwendigerweise kontextabhängig sein. Aus diesem Grund stellt TECH die Entwicklung von realen Fällen vor, in denen der Experte den Studenten durch die Entwicklung der Aufmerksamkeit und die Lösung verschiedener Situationen führt: ein klarer und direkter Weg, um den höchsten Grad an Verständnis zu erreichen.



#### Testing & Retesting

Die Kenntnisse des Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass der Student überprüfen kann, wie er seine Ziele erreicht.



#### Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt. Das sogenannte Learning from an Expert festigt das Wissen und das Gedächtnis und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



#### Kurzanleitungen zum Vorgehen

TECH bietet die wichtigsten Inhalte des Kurses in Form von Arbeitsblättern oder Kurzanleitungen an. Ein synthetischer, praktischer und effektiver Weg, um dem Studenten zu helfen, in seinem Lernen voranzukommen.



07

# Qualifizierung

Der Privater Masterstudiengang in Therapeutisches Pilates garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.





“

*Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab  
und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss  
ohne lästige Reisen oder Formalitäten"*

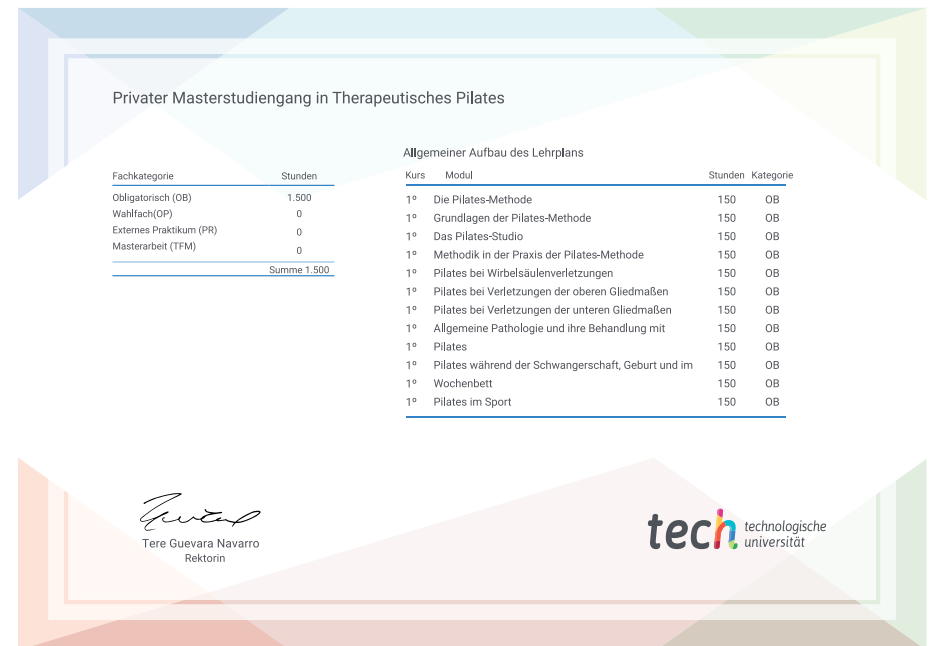
Dieser **Privater Masterstudiengang in Therapeutisches Pilates** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post\* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologischen Universität**.

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Privater Masterstudiengang in Therapeutisches Pilates**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **1.500 Std.**



\*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft

gesundheit vertrauen menschen  
erziehung information tutoren  
garantie akkreditierung unterricht  
institutionen technologie lernen  
gemeinschaft verpflichtung  
persönliche betreuung innovation  
wissen gegenwart qualität  
online-Ausbildung  
entwicklung institutionen  
virtuelles Klassenzimmer sprach

**tech** technologische  
universität

Privater Masterstudiengang

Therapeutisches Pilates

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

# Privater Masterstudiengang Therapeutisches Pilates