

Universitätsexperte Pilates-Trainer

Von der NBA unterstützt





Universitätsexperte

Pilates-Trainer

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/spezialisierung/spezialisierung-pilates-trainer

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kursleitung

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

Seite 18

05

Studienmethodik

Seite 24

06

Qualifizierung

Seite 34

01

Präsentation

Die Weiterentwicklung von Pilates und seine Integration in verschiedene Sport- und Gesundheitseinrichtungen hat seine Popularität erhöht, insbesondere aufgrund seiner Vorteile für schwangere Frauen und neurologische Patienten. Deshalb beschließen immer mehr Sportfachkräfte, ihr Tätigkeitsfeld zu erweitern und sich auf diese Methode zu spezialisieren. Aus diesem Grund hat TECH diesen 100%igen Online-Studiengang konzipiert, der den Studenten ein komplettes Update über diese körperliche Aktivität bietet, sowie über die Verbesserung der verwendeten Geräte und die Anwendung der entsprechenden Übungen bei verschiedenen Pathologien, deren Indikationen und Kontraindikationen. All dies mit qualitativ hochwertigen didaktischen Ressourcen, die 24 Stunden am Tag von jedem elektronischen Gerät mit Internetanschluss aus zugänglich sind.



“

Mit TECH aktualisieren Sie Ihre Fähigkeiten als Pilates-Trainer, die Techniken und die effizientesten Übungen für ein korrektes körperliches Training"

Auf dem Gebiet der Sportwissenschaften wird ein wachsendes Interesse an der Rolle von Pilates als wirksames Instrument zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Schwangeren und Patienten mit Erkrankungen des Bewegungsapparats beobachtet. Aus diesem Grund ist die Figur des Pilates-Trainers entscheidend bei der Bewältigung verschiedener Probleme einer Disziplin, die sich im Laufe der Zeit konsolidiert hat.

So kann ein Fitnesstrainer, der in den Techniken eines Pilates-Trainers qualifiziert ist, spezifische Übungen für Schwangere oder für Sportler, die sich von Verletzungen erholen, anpassen. In diesem Zusammenhang hat TECH diesen Universitätsexperten entwickelt, der den Fachkräften ein komplettes Update als Pilates-Trainer garantiert.

In diesem Sinne wird ein umfassender Überblick über die für jede Phase der Schwangerschaft geeigneten Übungen sowie über die Veränderungen der Körperstatik während dieser Zeit gegeben. Darüber hinaus werden die häufigsten Probleme, die während der Schwangerschaft auftreten können, behandelt, einschließlich empfohlener Übungen und relevanter Kontraindikationen für eine sichere und effektive Behandlung. Ferner wird das Wissen über Pathologien des Nervensystems und deren Zusammenhang mit der Anwendung von Pilates vertieft.

Der Studiengang wird zu 100% online angeboten, was es der Fachkraft ermöglicht, sich auf den neuesten Stand zu bringen, ohne ihre täglichen Aktivitäten aufzugeben, da sie sich nicht an einen festen Zeitplan halten muss. Diese von TECH angewandte Methodik wird ausserdem mit der *Relearning*-Methode kombiniert, die dafür sorgt, dass sich die Konzepte leichter und effizienter einprägen. All dies findet sich in einer virtuellen Bibliothek, auf die die Studenten jederzeit zugreifen können.

Dieser **Universitätsexperte in Pilates-Trainer** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten für Physiotherapie und Pilates vorgestellt werden
- Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- Er enthält praktische Übungen, in denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann, um das Lernen zu verbessern
- Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- Theoretische Lektionen, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- Die Verfügbarkeit des Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



Sie werden sich eingehend mit den Pathologien des Nervensystems und der Umsetzung der Vorteile von Pilates zur Bekämpfung von Krankheiten befassen"

“

Sie führen Kräfteinschätzungen, Tests und Skalen bei neurologischen Pathologien durch, um die entsprechenden Pilates-Übungen anzuwenden"

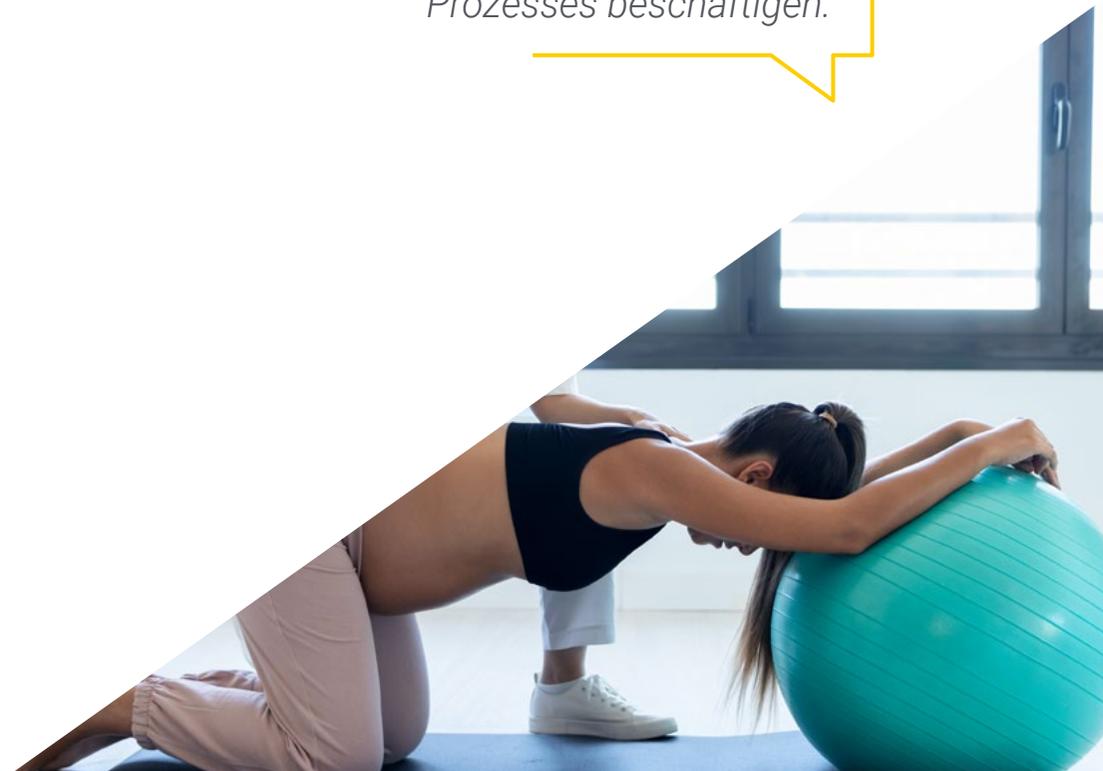
Das Dozententeam des Programms besteht aus Experten des Sektors, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie aus renommierten Fachkräften von führenden Gesellschaften und angesehenen Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situiertes 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.

Sie werden die Übungen, die für das dritte Trimester während der Schwangerschaft angezeigt sind, in Ihrer beruflichen Praxis anwenden.

Mit diesem Programm werden Sie sich mit der Dilatations- und Austreibungsphase der Schwangerschaft und den richtigen Übungen für einen guten Ablauf dieses Prozesses beschäftigen.



02 Ziele

Dieses Programm dient lediglich dazu, die Kenntnisse des Fitnesstrainers über die vom Pilates-Trainer verwendeten Techniken zu aktualisieren. Dieser Lehrplan macht es möglich, die spezifischen Übungen für jede Phase der Schwangerschaft zu studieren, die wichtigsten Störungen jeder Pathologie zu identifizieren und sie durch Übungen auf der Grundlage dieser körperlichen Disziplin zu behandeln. Um dieses Ziel zu erreichen, hat TECH diesen Universitätsexperten geschaffen, der der Fachkraft die Möglichkeit bietet, jederzeit und überall von einem digitalen Gerät mit Internetanschluss auf die Inhalte zuzugreifen.





“

*Durch die Anwendung der präzisesten
Pilates-Techniken werden Sie die
Harninkontinenz wirksam behandeln"*



Allgemeine Ziele

- ♦ Erweitern der Kenntnisse und professionellen Fähigkeiten in der Ausübung und Vermittlung von Pilates-Übungen am Boden, an verschiedenen Geräten und mit Hilfsmitteln
- ♦ Unterscheiden der Anwendungen von Pilates-Übungen und der Anpassungen, die für jeden Patienten vorgenommen werden müssen
- ♦ Erstellen eines Protokolls mit Übungen, die an die Symptomatik und Pathologie des jeweiligen Patienten angepasst sind
- ♦ Definieren der Progressionen und Regressionen der Übungen entsprechend den verschiedenen Phasen im Genesungsprozess einer Verletzung
- ♦ Vermeiden von Übungen, die nach der vorherigen Beurteilung der Patienten und Klienten kontraindiziert sind
- ♦ Vertieftes Arbeiten mit den Geräten, die in der Pilates-Methode verwendet werden
- ♦ Vermitteln der notwendigen Informationen, um nach wissenschaftlichen und aktuellen Informationen über Pilates-Behandlungen bei verschiedenen Krankheitsbildern suchen zu können
- ♦ Analysieren der Bedürfnisse und Verbesserungen von Pilates-Geräten in einem therapeutischen Raum, der für Pilates-Übungen bestimmt ist
- ♦ Entwickeln von Maßnahmen zur Verbesserung der Wirksamkeit von Pilates-Übungen auf der Grundlage der Prinzipien der Methode
- ♦ Korrektes und analytisches Ausführen der Übungen, die auf der Pilates-Methode basieren
- ♦ Analysieren der physiologischen und posturalen Veränderungen, die schwangere Frauen betreffen
- ♦ Entwickeln von Übungen, die an die Frau im Verlauf der Schwangerschaft bis zur Entbindung angepasst sind
- ♦ Beschreiben der Anwendung der Pilates-Methode bei Spitzensportlern





Spezifische Ziele

Modul 1. 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 2. 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 3. Das Pilates-Studio

- ◆ Beschreiben des Raums, in dem Pilates ausgeführt wird
- ◆ Kennen der Geräte, die für Pilates verwendet werden
- ◆ Skizzieren von Übungsprotokollen und Progressionen



Sie werden in Ihr körperliches Training spezielle Pilates-Geräte wie den Reformer, den Cadillac und den flexiblen Reifen einbeziehen"



03

Kursleitung

TECH hat für diesen Studiengang herausragende Experten aus dem Bereich der Physiotherapie ausgewählt, die über eine fundierte Qualifikation im Bereich der Pilates-Methode verfügen. Auf diese Weise haben Fitnesstrainer die Möglichkeit, an einem hochmodernen Programm teilzunehmen, das von echten Marktführern auf diesem Gebiet entwickelt wurde. So bietet die Universität den Studenten eine einzigartige Fortbildungserfahrung mit führenden Experten auf diesem Gebiet, die einen Lehrplan mit aktuellen Informationen und unter Einhaltung höchster wissenschaftlicher Sorgfalt entwickelt haben.





“

Sie werden von den besten, auf die Pilates-Methode spezialisierten Dozenten unterrichtet, die Sie über die Vermeidung von Fehlern bei der Verwendung von Geräten in dieser Disziplin orientieren"

Internationaler Gastdirektor

Dr. Edward Laskowski ist eine international führende Persönlichkeit auf dem Gebiet der Sportmedizin und physikalischen Rehabilitation. Er ist vom American Board of Physical Medicine and Rehabilitation zertifiziert und gehört zum renommierten Personal der Mayo Clinic, wo er als Direktor des Zentrums für Sportmedizin tätig war.

Darüber hinaus erstreckt sich sein Fachwissen auf ein breites Spektrum von Disziplinen, von Sportmedizin bis hin zu *Fitness*-, *Kraft*- und *Stabilitätstraining*. In diesem Sinne arbeitet er eng mit einem interdisziplinären Team von Spezialisten für *Physikalische Medizin*, *Rehabilitation*, *Orthopädie*, *Physiotherapie* und *Sportpsychologie* zusammen, um einen umfassenden Ansatz für die Betreuung seiner Patienten zu gewährleisten.

Sein Einfluss geht auch über die klinische Praxis hinaus, da er auf nationaler und internationaler Ebene für seine Beiträge zur Welt des Sports und der Gesundheit anerkannt wurde. Als solcher wurde er von Präsident George W. Bush in den President's Council für körperliche Fitness und Sport berufen und mit dem Distinguished Service Award des Gesundheitsministeriums ausgezeichnet, was sein Engagement für die Förderung eines gesunden Lebensstils unterstreicht.

Darüber hinaus war er eine Schlüsselfigur bei renommierten Sportereignissen wie den Olympischen Winterspielen (2002) in Salt Lake City und dem Chicago Marathon, wo er für hochwertige medizinische Versorgung sorgte. Zudem spiegelt sich sein Engagement für die Öffentlichkeitsarbeit in seiner umfangreichen Arbeit bei der Erstellung von akademischen Ressourcen wider, einschließlich der CD-ROM der Mayo Clinic über Sport, Gesundheit und *Fitness*, sowie in seiner Rolle als Mitherausgeber des Buches „*Mayo Clinic Fitness for Everybody*“. Mit seiner Leidenschaft für die Entlarvung von Mythen und die Bereitstellung genauer, aktueller Informationen ist Dr. Edward Laskowski weiterhin eine einflussreiche Stimme in der Sportmedizin und im *Fitnessbereich* weltweit.



Dr. Laskowski, Edward

- Direktor des Zentrums für Sportmedizin der Mayo Clinic, USA
- Beratender Arzt der National Hockey League Players' Association, USA
- Arzt an der Mayo Clinic, USA
- Mitglied der Olympischen Poliklinik bei den Olympischen Winterspielen (2002), Salt Lake City
- Facharzt für Sportmedizin, Fitness, Kraft- und Stabilitätstraining
- Zertifiziert durch das American Board of Physical Medicine and Rehabilitation
- Mitherausgeber des Buches „*Mayo Clinic Fitness for EveryBody*“
- Auszeichnung des Ministeriums für Gesundheit und Soziales für herausragende Leistungen
- Mitglied von: *American College of Sports Medicine*

“

*Dank TECH werden Sie
mit den besten Fachleuten
der Welt lernen können“*

Leitung



Hr. González Arganda, Sergio

- Physiotherapeut des Fußballclubs Atlético de Madrid (2005-2023)
- Geschäftsführer von Fisio Domicilio Madrid
- Dozent für den Masterstudiengang in 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
- Masterstudiengang in Biomechanik für die Beurteilung von Verletzungen und Fortgeschrittene Techniken in der Physiotherapie
- Experte für Pilates-Rehabilitation des Königlichen Spanischen Gymnastikverbandes
- Hochschulabschluss in Physiotherapie an der Päpstlichen Universität Comillas



Professoren

Fr. Parra Nebreda, Virginia

- ◆ Physiotherapeutin für Beckenboden bei der Stiftung für Multiple Sklerose von Madrid
- ◆ Physiotherapeutin für Beckenboden in der Klinik Letfisiso
- ◆ Physiotherapeutin im Pflegeheim Orpea
- ◆ Masterstudiengang in Physiotherapie in Pelvis-Perineologie an der Universität von Castilla La Mancha
- ◆ Fortbildung in Funktioneller Ultraschall in der Physiotherapie des Beckenbodens bei Männern und Frauen bei FISIOMEDIT
- ◆ Hypopressives Training bei LOW PRESSURE FITNES
- ◆ Hochschulabschluss in Physiotherapie an der Universität Complutense von Madrid

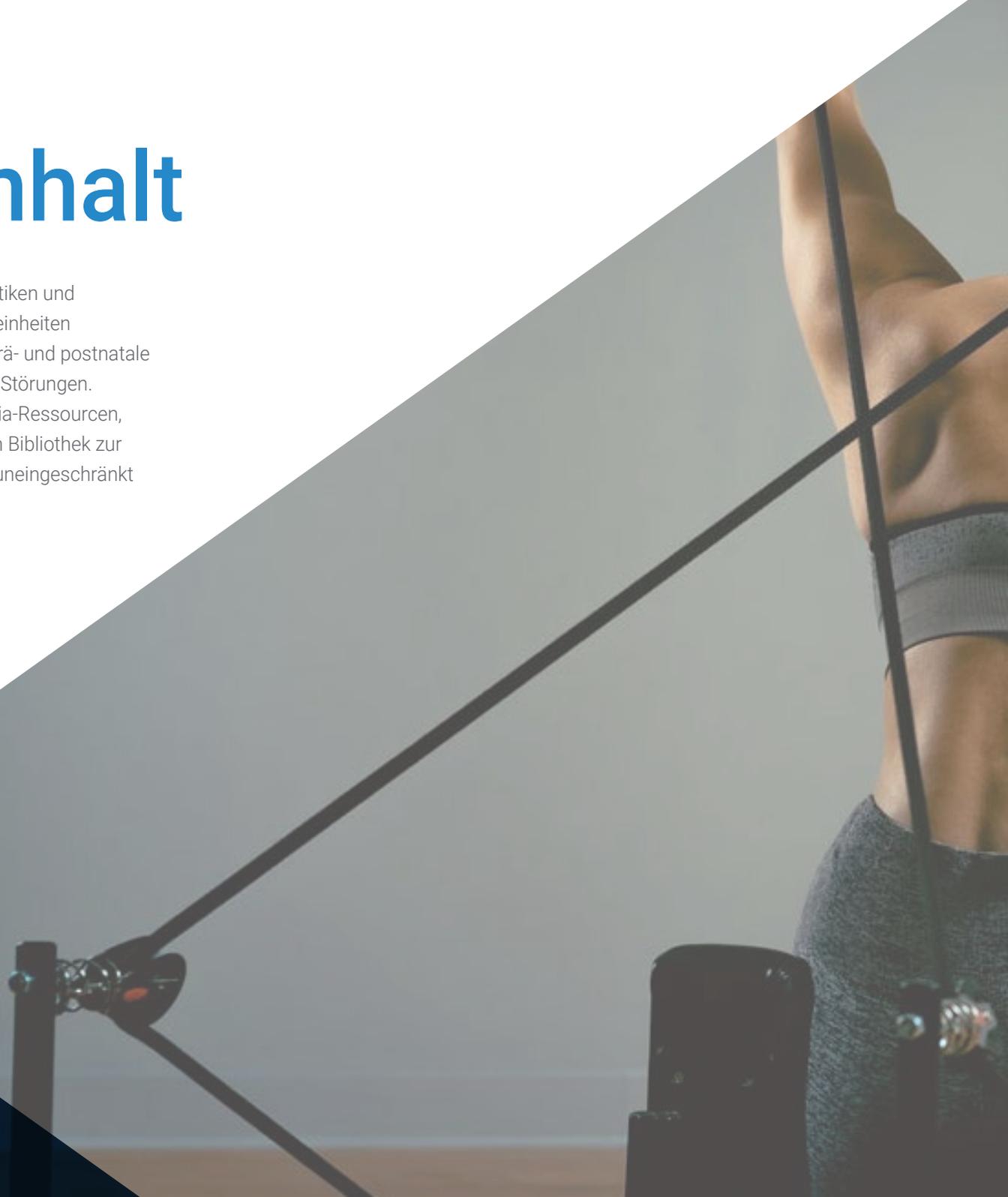
Fr. García Ibáñez, Marina

- ◆ Physiotherapeutin in Privatpraxis
- ◆ Physiotherapeutin für häusliche Behandlungen bei Kindern und Erwachsenen mit neurologischer Pathologie
- ◆ Physiotherapeutin bei der Stiftung für Multiple Sklerose von Madrid
- ◆ Physiotherapeutin und Psychologin in der Klinik Kinés
- ◆ Physiotherapeutin in der Klinik San Nicolás
- ◆ Expertin für neurologische Physiotherapie an der Europäischen Universität von Madrid
- ◆ Masterstudiengang in Neurologische Physiotherapie: Bewertungs- und Behandlungstechniken an der Europäischen Universität von Madrid
- ◆ Hochschulabschluss in Physiotherapie an der Universität von Alcalá

04

Struktur und Inhalt

Dank dieses Studiengangs wird die Fachkraft über die Verfahren, Praktiken und Hilfsmittel orientiert, die von einem Pilates-Trainer in seinen Trainingseinheiten verwendet werden. Der Lehrplan wird auch speziell ausgerichtet auf prä- und postnatale Probleme von Schwangeren sowie auf Menschen mit neurologischen Störungen. Darüber hinaus bietet das Programm eine Reihe innovativer Multimedia-Ressourcen, wie z. B. fokussierte Videos und reale Fallstudien, die in einer virtuellen Bibliothek zur Verfügung stehen, auf die 7 Tage die Woche und 24 Stunden am Tag uneingeschränkt zugegriffen werden kann.





“

Mit der Relearning-Methode festigen Sie die behandelten Konzepte, ohne lange Stunden in diesen Lernprozess investieren zu müssen"

Modul 1. Säulen während der Schwangerschaft, der Geburt und des Wochenbetts

- 1.1. Erstes Trimester
 - 1.1.1. Entwicklung im ersten Trimester
 - 1.1.2. Nutzen und Ziele
 - 1.1.3. Geeignete Übungen
 - 1.1.4. Kontraindikationen
- 1.2. Zweites Trimester
 - 1.2.1. Entwicklung im zweiten Trimester
 - 1.2.2. Nutzen und Ziele
 - 1.2.3. Geeignete Übungen
 - 1.2.4. Kontraindikationen
- 1.3. Drittes Trimester
 - 1.3.1. Entwicklung im dritten Trimester
 - 1.3.2. Nutzen und Ziele
 - 1.3.3. Geeignete Übungen
 - 1.3.4. Kontraindikationen
- 1.4. Entbindung
 - 1.4.1. Dilatations- und Entbindungsphase
 - 1.4.2. Nutzen und Ziele
 - 1.4.3. Empfehlungen
 - 1.4.4. Kontraindikationen
- 1.5. Unmittelbar nach der Entbindung
 - 1.5.1. Erholung und Wochenbett
 - 1.5.2. Nutzen und Ziele
 - 1.5.3. Geeignete Übungen
 - 1.5.4. Kontraindikationen
- 1.6. Harninkontinenz und Beckenbodenchirurgie
 - 1.6.1. Betroffene Anatomie
 - 1.6.2. Pathophysiologie
 - 1.6.3. Geeignete Übungen
 - 1.6.4. Kontraindikationen

- 1.7. Probleme in der Schwangerschaft und Annäherung mit der Pilates-Methode
 - 1.7.1. Veränderung der Körperstatik
 - 1.7.2. Häufigste Probleme
 - 1.7.3. Geeignete Übungen
 - 1.7.4. Kontraindikationen
- 1.8. Vorbereitung auf die Schwangerschaft
 - 1.8.1. Vorteile der körperlichen Betätigung während der Schwangerschaft
 - 1.8.2. Empfohlene körperliche Betätigung
 - 1.8.3. Empfohlene Übungen bei der ersten Schwangerschaft
 - 1.8.4. Vorbereitung für eine zweite und weitere Schwangerschaft
- 1.9. Spätes Wochenbett
 - 1.9.1. Langfristige anatomische Veränderungen
 - 1.9.2. Vorbereitung auf die Rückkehr zu körperlicher Aktivität
 - 1.9.3. Geeignete Übungen
 - 1.9.4. Kontraindikationen
- 1.10. Postnatale Störungen
 - 1.10.1. Abdominale Diastase
 - 1.10.2. Statische Verschiebung des Beckenvorfalls
 - 1.10.3. Störungen der tiefen Bauchmuskulatur
 - 1.10.4. Indikationen und Kontraindikationen beim Kaiserschnitt

Modul 2. Allgemeine Pathologie und ihre Behandlung mit Pilates

- 2.1. Nervensystem
 - 2.1.1. Zentrales Nervensystem
 - 2.1.2. Peripheres Nervensystem
 - 2.1.3. Kurzbeschreibung der neuronalen Bahnen
 - 2.1.4. Positive Auswirkungen von Pilates auf die neurologische Pathologie
- 2.2. Neurologische Beurteilung mit Fokus auf Pilates
 - 2.2.1. Anamnese
 - 2.2.2. Bewertung von Stärke und Tonus
 - 2.2.3. Bewertung der Sensibilität
 - 2.2.4. Tests und Skalen

- 2.3. Die häufigsten neurologischen Pathologien und wissenschaftliche Erkenntnisse über Pilates
 - 2.3.1. Kurze Beschreibung der Pathologien
 - 2.3.2. Grundprinzipien von Pilates in der neurologischen Pathologie
 - 2.3.3. Anpassung von Pilates-Stellungen
 - 2.3.4. Anpassung von Pilates-Übungen
- 2.4. Multiple Sklerose
 - 2.4.1. Beschreibung der Pathologie
 - 2.4.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 2.4.3. Anpassung von Pilates-Übungen am Boden
 - 2.4.4. Anpassung von Pilates-Übungen mit Hilfsmitteln
- 2.5. Schlaganfall
 - 2.5.1. Beschreibung der Pathologie
 - 2.5.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 2.5.3. Anpassung von Pilates-Übungen am Boden
 - 2.5.4. Anpassung von Pilates-Übungen mit Hilfsmitteln
- 2.6. Parkinson
 - 2.6.1. Beschreibung der Pathologie
 - 2.6.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 2.6.3. Anpassung von Pilates-Übungen am Boden
 - 2.6.4. Anpassung von Pilates-Übungen mit Hilfsmitteln
- 2.7. Neurologische Beurteilung mit Fokus auf Pilates
 - 2.7.1. Beschreibung der Pathologie
 - 2.7.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 2.7.3. Anpassung von Pilates-Übungen am Boden
 - 2.7.4. Anpassung von Pilates-Übungen mit Hilfsmitteln
- 2.8. Senioren
 - 2.8.1. Pathologien im Zusammenhang mit Alter
 - 2.8.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 2.8.3. Geeignete Übungen
 - 2.8.4. Kontraindizierte Übungen

- 2.9. Osteoporose
 - 2.9.1. Beschreibung der Pathologie
 - 2.9.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 2.9.3. Geeignete Übungen
 - 2.9.4. Kontraindizierte Übungen
- 2.10. Probleme des Beckenbodens: Harninkontinenz
 - 2.10.1. Beschreibung der Pathologie
 - 2.10.2. Inzidenz und Prävalenz
 - 2.10.3. Geeignete Übungen
 - 2.10.4. Kontraindizierte Übungen

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. Probleme des Beckenbodens: Harninkontinenz
 - 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 in den Pilates-Stuhl
 - 3.3.2. Vorzüge des Pilates-Stuhls
 - 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 in das 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 in das Combo-Modell
 - 3.5.2. Vorzüge des Combo-Modells
 - 3.5.3. Wichtigste Übungen mit dem Combo-Modell
 - 3.5.4. Wichtigste Fehler mit dem Combo-Modell
- 3.6. Der flexible Ring
 - 3.6.1. Einführung in den 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 in den *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 Raum
 - 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. Die Umgebung
 - 3.10.1. Das Konzept des Umfeldes
 - 3.10.2. Charakteristika verschiedener Umfeldler
 - 3.10.3. Auswahl des Umfeldes
 - 3.10.4. Schlussfolgerungen





“

Sie werden die bei Pilates verwendeten Hilfsmittel wie Foam Roller, Fit Ball und Stretchbänder gründlich untersuchen, um ein hocheffektives körperliches Training zu ermöglichen"

05

Studienmethodik

TECH ist die erste Universität der Welt, die die Methodik der **case studies** mit **Relearning** kombiniert, einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf geführten Wiederholungen basiert.

Diese disruptive pädagogische Strategie wurde entwickelt, um Fachleuten die Möglichkeit zu bieten, ihr Wissen zu aktualisieren und ihre Fähigkeiten auf intensive und gründliche Weise zu entwickeln. Ein Lernmodell, das den Studenten in den Mittelpunkt des akademischen Prozesses stellt und ihm die Hauptrolle zuweist, indem es sich an seine Bedürfnisse anpasst und die herkömmlichen Methoden beiseite lässt.



“

TECH bereitet Sie darauf vor, sich neuen Herausforderungen in einem unsicheren Umfeld zu stellen und in Ihrer Karriere erfolgreich zu sein“

Der Student: die Priorität aller Programme von TECH

Bei der Studienmethodik von TECH steht der Student im Mittelpunkt.

Die pädagogischen Instrumente jedes Programms wurden unter Berücksichtigung der Anforderungen an Zeit, Verfügbarkeit und akademische Genauigkeit ausgewählt, die heutzutage nicht nur von den Studenten, sondern auch von den am stärksten umkämpften Stellen auf dem Markt verlangt werden.

Beim asynchronen Bildungsmodell von TECH entscheidet der Student selbst, wie viel Zeit er mit dem Lernen verbringt und wie er seinen Tagesablauf gestaltet, und das alles bequem von einem elektronischen Gerät seiner Wahl aus. Der Student muss nicht an Präsenzveranstaltungen teilnehmen, die er oft nicht wahrnehmen kann. Die Lernaktivitäten werden nach eigenem Ermessen durchgeführt. Er kann jederzeit entscheiden, wann und von wo aus er lernen möchte.



*Bei TECH gibt es KEINE Präsenzveranstaltungen
(an denen man nie teilnehmen kann)*



Die international umfassendsten Lehrpläne

TECH zeichnet sich dadurch aus, dass sie die umfassendsten Studiengänge im universitären Umfeld anbietet. Dieser Umfang wird durch die Erstellung von Lehrplänen erreicht, die nicht nur die wesentlichen Kenntnisse, sondern auch die neuesten Innovationen in jedem Bereich abdecken.

Durch ihre ständige Aktualisierung ermöglichen diese Programme den Studenten, mit den Veränderungen des Marktes Schritt zu halten und die von den Arbeitgebern am meisten geschätzten Fähigkeiten zu erwerben. Auf diese Weise erhalten die Studenten, die ihr Studium bei TECH absolvieren, eine umfassende Vorbereitung, die ihnen einen bedeutenden Wettbewerbsvorteil verschafft, um in ihrer beruflichen Laufbahn voranzukommen.

Und das von jedem Gerät aus, ob PC, Tablet oder Smartphone.

“

Das Modell der TECH ist asynchron, d. h. Sie können an Ihrem PC, Tablet oder Smartphone studieren, wo immer Sie wollen, wann immer Sie wollen und so lange Sie wollen“

Case studies oder Fallmethode

Die Fallmethode ist das am weitesten verbreitete Lernsystem an den besten Wirtschaftshochschulen der Welt. Sie wurde 1912 entwickelt, damit Studenten der Rechtswissenschaften das Recht nicht nur auf der Grundlage theoretischer Inhalte erlernten, sondern auch mit realen komplexen Situationen konfrontiert wurden. Auf diese Weise konnten sie fundierte Entscheidungen treffen und Werturteile darüber fällen, wie diese zu lösen sind. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard etabliert.

Bei diesem Lehrmodell ist es der Student selbst, der durch Strategien wie *Learning by doing* oder *Design Thinking*, die von anderen renommierten Einrichtungen wie Yale oder Stanford angewandt werden, seine berufliche Kompetenz aufbaut.

Diese handlungsorientierte Methode wird während des gesamten Studiengangs angewandt, den der Student bei TECH absolviert. Auf diese Weise wird er mit zahlreichen realen Situationen konfrontiert und muss Wissen integrieren, recherchieren, argumentieren und seine Ideen und Entscheidungen verteidigen. All dies unter der Prämisse, eine Antwort auf die Frage zu finden, wie er sich verhalten würde, wenn er in seiner täglichen Arbeit mit spezifischen, komplexen Ereignissen konfrontiert würde.



Relearning-Methode

Bei TECH werden die *case studies* mit der besten 100%igen Online-Lernmethode ergänzt: *Relearning*.

Diese Methode bricht mit traditionellen Lehrmethoden, um den Studenten in den Mittelpunkt zu stellen und ihm die besten Inhalte in verschiedenen Formaten zu vermitteln. Auf diese Weise kann er die wichtigsten Konzepte der einzelnen Fächer wiederholen und lernen, sie in einem realen Umfeld anzuwenden.

In diesem Sinne und gemäß zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen ist die Wiederholung der beste Weg, um zu lernen. Aus diesem Grund bietet TECH zwischen 8 und 16 Wiederholungen jedes zentralen Konzepts innerhalb ein und derselben Lektion, die auf unterschiedliche Weise präsentiert werden, um sicherzustellen, dass das Wissen während des Lernprozesses vollständig gefestigt wird.

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.



Ein 100%iger virtueller Online-Campus mit den besten didaktischen Ressourcen

Um seine Methodik wirksam anzuwenden, konzentriert sich TECH darauf, den Studenten Lehrmaterial in verschiedenen Formaten zur Verfügung zu stellen: Texte, interaktive Videos, Illustrationen und Wissenskarten, um nur einige zu nennen. Sie alle werden von qualifizierten Lehrkräften entwickelt, die ihre Arbeit darauf ausrichten, reale Fälle mit der Lösung komplexer Situationen durch Simulationen, dem Studium von Zusammenhängen, die für jede berufliche Laufbahn gelten, und dem Lernen durch Wiederholung mittels Audios, Präsentationen, Animationen, Bildern usw. zu verbinden.

Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse auf dem Gebiet der Neurowissenschaften weisen darauf hin, dass es wichtig ist, den Ort und den Kontext, in dem der Inhalt abgerufen wird, zu berücksichtigen, bevor ein neuer Lernprozess beginnt. Die Möglichkeit, diese Variablen individuell anzupassen, hilft den Menschen, sich zu erinnern und Wissen im Hippocampus zu speichern, um es langfristig zu behalten. Dies ist ein Modell, das als *Neurocognitive context-dependent e-learning* bezeichnet wird und in diesem Hochschulstudium bewusst angewendet wird.

Zum anderen, auch um den Kontakt zwischen Mentor und Student so weit wie möglich zu begünstigen, wird eine breite Palette von Kommunikationsmöglichkeiten angeboten, sowohl in Echtzeit als auch zeitversetzt (internes Messaging, Diskussionsforen, Telefondienst, E-Mail-Kontakt mit dem technischen Sekretariat, Chat und Videokonferenzen).

Darüber hinaus wird dieser sehr vollständige virtuelle Campus den Studenten der TECH die Möglichkeit geben, ihre Studienzeiten entsprechend ihrer persönlichen Verfügbarkeit oder ihren beruflichen Verpflichtungen zu organisieren. Auf diese Weise haben sie eine globale Kontrolle über die akademischen Inhalte und ihre didaktischen Hilfsmittel, in Übereinstimmung mit ihrer beschleunigten beruflichen Weiterbildung.



Der Online-Studienmodus dieses Programms wird es Ihnen ermöglichen, Ihre Zeit und Ihr Lerntempo zu organisieren und an Ihren Zeitplan anzupassen“

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.

Die von ihren Studenten am besten bewertete Hochschulmethodik

Die Ergebnisse dieses innovativen akademischen Modells lassen sich an der Gesamtzufriedenheit der Absolventen der TECH ablesen.

Die Studenten bewerten die Qualität der Lehre, die Qualität der Materialien, die Kursstruktur und die Ziele als hervorragend. So überrascht es nicht, dass die Einrichtung von ihren Studenten auf der Bewertungsplattform Trustpilot mit 4,9 von 5 Punkten am besten bewertet wurde.

Sie können von jedem Gerät mit Internetanschluss (Computer, Tablet, Smartphone) auf die Studieninhalte zugreifen, da TECH in Sachen Technologie und Pädagogik führend ist.

Sie werden die Vorteile des Zugangs zu simulierten Lernumgebungen und des Lernens durch Beobachtung, d. h. Learning from an expert, nutzen können.



In diesem Programm stehen Ihnen die besten Lehrmaterialien zur Verfügung, die sorgfältig vorbereitet wurden:



Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachkräften, 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 ein audiovisuelles Format übertragen, das unsere Online-Arbeitsweise mit den neuesten Techniken ermöglicht, die es uns erlauben, Ihnen eine hohe Qualität in jedem der Stücke zu bieten, die wir Ihnen zur Verfügung stellen werden.



Übungen für Fertigkeiten und Kompetenzen

Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Übungen und Aktivitäten zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



Interaktive Zusammenfassungen

Wir präsentieren die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, Audios, Videos, Bildern, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu festigen.

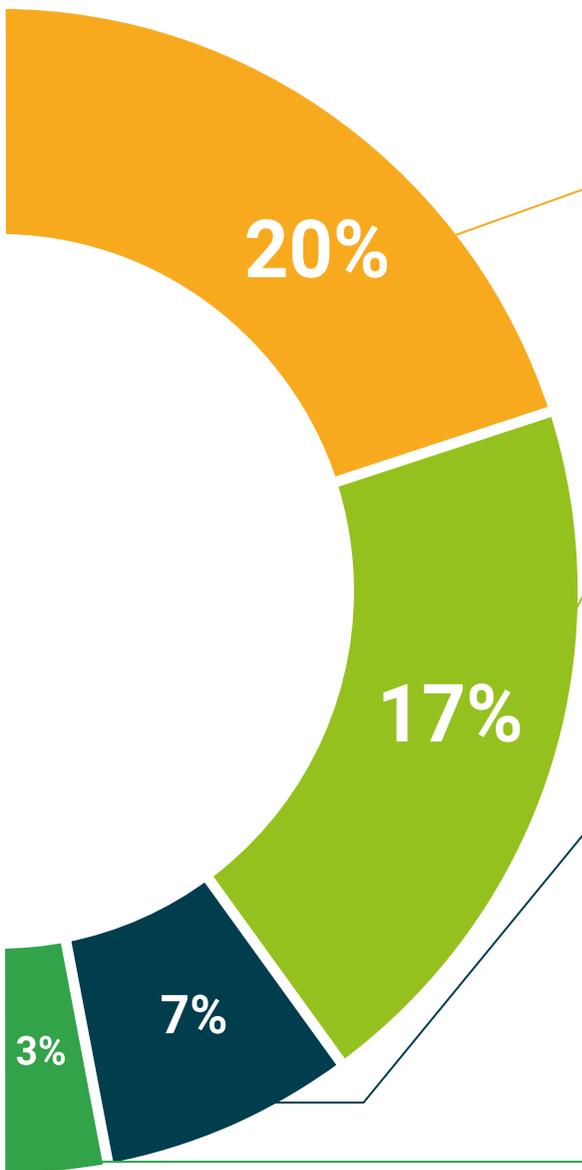
Dieses einzigartige System für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als „Europäische Erfolgsgeschichte“ ausgezeichnet.



Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente, internationale Leitfäden... In unserer virtuellen Bibliothek haben Sie Zugang zu allem, was Sie für Ihre Ausbildung benötigen.





Case Studies

Sie werden eine Auswahl der besten *case studies* zu diesem Thema bearbeiten. Die Fälle werden von den besten Spezialisten der internationalen Szene präsentiert, analysiert und betreut.



Testing & Retesting

Während des gesamten Programms werden Ihre Kenntnisse in regelmäßigen Abständen getestet und wiederholt. Wir tun dies auf 3 der 4 Ebenen der Millerschen Pyramide.



Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt. Das sogenannte *Learning from an Expert* stärkt das Wissen und das Gedächtnis und schafft Vertrauen in unsere zukünftigen schwierigen 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.



06

Qualifizierung

Der Universitätsexperte in Pilates-Trainer 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 **Universitätsexperte in Pilates-Trainer** 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: **Universitätsexperte in Pilates-Trainer**

Modalität: **online**

Dauer: **6 Monate**

Von der NBA unterstützt



*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

tech technologische
universität

Universitätsexperte

Pilates-Trainer

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Universitätsexperte Pilates-Trainer

Von der NBA unterstützt

