

# Universitätskurs

## Praktische Methodik in Pilates

Von der NBA unterstützt





## Universitätskurs

### Praktische Methodik in Pilates

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

Internetzugang: [www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/praktische-methodik-pilates](http://www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/praktische-methodik-pilates)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kursleitung

---

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

---

Seite 18

05

Methodik

---

Seite 22

06

Qualifizierung

---

Seite 30

# 01

# Präsentation

Pilates ist aus dem Bedürfnis heraus entstanden, ein Übungssystem zu entwickeln, bei dem Körper und Geist die notwendigen Synergien bilden, um Harmonie, Gleichgewicht und Stärke zu erreichen. Gleichzeitig werden Übungen durchgeführt, die das Wohlbefinden des Körpers durch Flexibilität, Koordination und Muskelstärkung fördern. Angesichts der Bedeutung, die diese Disziplin in jüngster Zeit erlangt hat, wurde dieses akademische Programm entwickelt, um Fachkräften erstklassige Inhalte in Bezug auf die Entwicklung von Maßnahmen zur Verbesserung der Wirksamkeit von Pilates-Übungen auf der Grundlage der Prinzipien dieser Methode zu vermitteln. All dies geschieht in einem 100%igen pädagogischen Online-Format und mit dem besten multimedialen Lehrmaterial.





“

*Bei TECH finden Sie die vollständigsten  
und exklusivsten Errungenschaften der  
praktischen Pilates-Methodik"*

Pilates ist zweifellos eine der wirksamsten Methoden, wenn es darum geht, auf bestimmte Muskelgruppen einzuwirken, sei es zur körperlichen Ertüchtigung oder zur Rehabilitation nach einem Trauma, das bei einer Trainingssession entstanden ist. Aus diesem Grund ist es wichtig zu betonen, dass das Training von einem Experten geleitet werden sollte, um die jeweiligen Übungen bestmöglich auszuführen und so Beschwerden oder Verletzungen in Zukunft zu vermeiden. In diesem Sinne haben Spezialisten diese Disziplin auf ein höheres Niveau gebracht, indem sie diese Praxis in den Sport und speziell in den Leistungssport eingeführt haben, basierend auf der Kontrolle der Atmung und der Präzision bei der Ausführung der Bewegungen.

Aus diesem Grund konzentriert sich dieser Universitätskurs darauf, den Fachkräften eine möglichst vollständige Aktualisierung der Praxis der Pilates-Methode zu vermitteln, wobei der Schwerpunkt auf der korrekten und analytischen Ausführung der Übungen nach der Pilates-Methode liegt.

Dieser Universitätskurs wird den Studenten also die neuesten Entwicklungen in Bezug auf die Trainingsplanung und Kontraindikationen der Übungen vermitteln.

Der Trainer erweitert seine Kompetenzen in spezifischen Aspekten, z. B. wie diese körperliche Aktivität den Bereich der Sportwissenschaft revolutioniert hat und zu einem Teil des Studiums geworden ist. In diesem Zusammenhang wird der Kurs die Studenten dazu anregen, sich mit den Konzepten des Wissens und der professionellen Fertigkeiten in der Praxis und im Lehren von Pilates-Übungen auseinanderzusetzen. All dies wird durch qualitativ hochwertiges Multimediainhalt unterstützt, auf das rund um die Uhr von jedem elektronischen Gerät mit Internetanschluss zugegriffen werden kann.

TECH denkt auch an Komfort und Exzellenz. Deshalb bietet dieses Programm die neuesten und hochwertigsten Entwicklungen und macht es zu einer äußerst flexiblen Fortbildung, die es ermöglicht, die täglichen Aktivitäten mit einem avantgardistischen Update in Einklang zu bringen. Darüber hinaus werden sie in einer exklusiven *Masterclass*, die von einem weltbekannten Dozenten geleitet wird, mit den professionellsten Kenntnissen fortgebildet.

Dieser **Universitätskurs in Praktische Methodik in Pilates** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Seine herausragendsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten für Physiotherapie und Pilates vorgestellt werden
- ♦ Der grafischen, schematischen und äußerst praktischen Inhalte bieten wissenschaftliche und praktische Informationen zu den Disziplinen, die für die berufliche Praxis unerlässlich sind
- ♦ Praktische Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens genutzt werden kann
- ♦ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- ♦ Theoretische Lektionen, 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



*Durch die Teilnahme an einer exklusiven Masterclass mit einem international anerkannten Dozenten werden Sie ein tiefgreifendes Wissen über die Methoden und die Anwendung von Pilates entwickeln“*

“

*Diese Hochschulqualifikation bietet Ihnen die besten Innovationen in der Praxis der Pilates-Methode“*

Zu den Lehrkräften des Programms gehören Fachleute aus der Branche, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie renommierte Fachleute von Referenzgesellschaften 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.

*Bei TECH vertiefen Sie die Entwicklung von Maßnahmen, die die Wirksamkeit der Pilates-Übungen verbessern.*

*Mit der Unterstützung des fortschrittlichsten und innovativsten Multimedia-Materials werden Sie Ihre berufliche Laufbahn auf eine neue Ebene bringen.*



# 02 Ziele

In diesem akademischen Programm wird die Fachkraft ihre theoretischen Kenntnisse und praktischen Fähigkeiten durch die aktuellsten Inhalte der praktischen Methodik in Pilates erweitern. TECH wendet daher verschiedene innovative technologische Hilfsmittel an, die den Aktualisierungsprozess in diesem Studiengang erfolgreich gewährleisten. In diesem Sinne wird der Student dieses Universitätskurses auf dem neuesten Stand der Systematisierung und Definition von Trainingseinheiten auf der Grundlage der Pilates-Methode sein.



“

*Dank der audiovisuellen Hilfsmittel, die Ihnen nur TECH zur Verfügung stellt, werden Sie Ihre Fertigkeiten in den Progressionen und Regressionen der Übungen stärken"*



## 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

---

- ◆ Systematisieren von Trainingseinheiten auf der Grundlage der Pilates-Methode
- ◆ Definieren der Arten von Trainingseinheiten auf der Grundlage der Pilates-Methode
- ◆ Eingehen auf die Kontroversen und die korrekt angewendete Pilates-Methode



*In diesem Universitätskurs haben Sie die Möglichkeit, den Umgang mit den in der Pilates-Methode verwendeten Hilfsmitteln zu vertiefen"*

# 03

## Kursleitung

TECH steht an der vordersten Front der Fortbildung und bietet dem Studenten ein hochqualifiziertes und spezialisiertes Dozententeam im Bereich Pilates. Aufgrund ihrer umfassenden Erfahrung in diesem Bereich haben die Dozenten einen speziellen Lehrplan für körperliche Wiederherstellung und Pflege, sowie fortgeschrittene Techniken für körperliche Rehabilitation und Pilates-Rehabilitation entwickelt. Ein fundierter Hintergrund und die Beherrschung dieses Fachgebiets ermöglichen es dem Studenten, sich vollständig auf den neuesten Stand zu bringen und alle Zweifel auszuräumen, die im Laufe des Programms auftreten können.



“

*Der Student erhält einen Lehrplan, der von einem professionellen, auf Pilates spezialisierten Team entwickelt wurde“*

## 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



# 04

## Struktur und Inhalt

Dieses Programm wurde auf der Grundlage der neuesten Forschungsergebnisse im Bereich der Pilates-Methode konzipiert und erstellt einen Lehrplan, der viele Inhalte zur praktischen Methodik von Pilates enthält. Dieser Universitätskurs ist darauf ausgerichtet, innovatives Material über die neuesten Technologien und die bedeutendsten Fortschritte in der Pilates-Methode zu vermitteln. All dies geschieht mit Hilfe zahlreicher multimedialer Instrumente, die diesem Studiengang Dynamik und eine größere Attraktivität verleihen.





“

*Dieser Universitätskurs behandelt  
die neuesten Aspekte der Software  
für das Studium von Pilates"*

## Modul 1. Methodik in der Praxis der Pilates-Methode

- 1.1. Die erste Trainingseinheit
  - 1.1.1. Erste Beurteilung
  - 1.1.2. Zustimmung nach Inkenntnissetzung
  - 1.1.3. Begriffe und Anweisungen in Pilates
  - 1.1.4. Einstieg in die Pilates-Methode
- 1.2. Die erste Beurteilung
  - 1.2.1. Beurteilung der Körperhaltung
  - 1.2.2. Beurteilung der Beweglichkeit
  - 1.2.3. Koordinative Bewertung
  - 1.2.4. Planung der Trainingseinheit. Pilates Kartei
- 1.3. Der Pilates-Unterricht
  - 1.3.1. Anfängliche Übungen
  - 1.3.2. Gruppierungen von Schülern
  - 1.3.3. Positionierung, Stimme, Korrekturen
  - 1.3.4. Die Pause
- 1.4. Die Schüler/Patienten
  - 1.4.1. Klassifizierung von Pilates-Schülern
  - 1.4.2. Der persönliche Einsatz
  - 1.4.3. Die Ziele des Schülers
  - 1.4.4. Die Wahl der Methode
- 1.5. Progressionen und Regressionen der Übungen
  - 1.5.1. Einführung in die Progressionen und Regressionen
  - 1.5.2. Die Progressionen
  - 1.5.3. Die Regressionen
  - 1.5.4. Die Evolution der Behandlung
- 1.6. Allgemeines Protokoll
  - 1.6.1. Ein allgemeines Basisprotokoll
  - 1.6.2. Die Grundlagen der Pilates-Methode respektieren
  - 1.6.3. Protokoll-Analyse
  - 1.6.4. Protokoll-Funktionen





- 1.7. Anleitungen der Übungen
  - 1.7.1. Charakteristiken der ersten Übung
  - 1.7.2. Kontraindikationen der Übungen
  - 1.7.3. Verbale, taktile Hilfen
  - 1.7.4. Planung des Unterrichts
- 1.8. Der Trainer/Betreuer
  - 1.8.1. Analyse des Schülers
  - 1.8.2. Arten von Lehrkräften
  - 1.8.3. Schaffung der richtigen Atmosphäre
  - 1.8.4. Betreuung des Schülers
- 1.9. Das Basisprogramm
  - 1.9.1. Pilates für Anfänger
  - 1.9.2. Pilates für die mittlere Stufe
  - 1.9.3. Pilates für Experten
  - 1.9.4. Professionelles Pilates
- 1.10. Software für das Pilates-Studio
  - 1.10.1. Wichtigste Software für das Pilates-Studio
  - 1.10.2. Applikation für Pilates
  - 1.10.3. Neueste Technik im Pilates-Studio
  - 1.10.4. Wichtigste Fortschritte in der Pilates-Methode



*Das 100%ige Online-Format bietet den Studenten den größten Komfort, da sie nur ein Gerät mit Internetanschluss benötigen“*

# 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 Fachkräfte, 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, Bilder, 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 Universitätskurs in Praktische Methodik in 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 **Universitätskurs in Praktische Methodik in 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: **Universitätskurs in Praktische Methodik in Pilates**

Modalität: **online**

Dauer: **6 Wochen**

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

## Universitätskurs

### Praktische Methodik in Pilates

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

# Universitätskurs

## Praktische Methodik in Pilates

Von der NBA unterstützt

