

# Pilatestrainer/in

<b>Titel</b>	Pilatestrainer/in
<b>Zulassungsnummer</b>	7372620

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	ASGE - Akademie für Sport, Gesundheit & Ernährung Herrn Mathias Wagenhoff Papenreye 61 22453 Hamburg
<b>Telnr:</b>	+49 40 18987871
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@akademie-sge.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.akademie-sge.de">https://www.akademie-sge.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für eine berufliche Tätigkeit als Pilatestrainer/in

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Anatomie, Physiologie und medizinische Grundlagen, Vermittlung der grundlegenden Prinzipien von Pilates, Atemtechnik, das Powerhouse und seine Muskulatur, Ziele, Trainingsinhalte und Trainingssteuerung von Pilates-Stunden, Übungsauswahl aus dem Mattenprogramm und mit Zusatzgeräten, Technik- und Bewegungsschulung, Kommunikation und Teaching Skills
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	1 Lehrbrief

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung
-------------------	--------------------------

<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung
-----------------------------	--------------------------

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 18 Jahre, Trainierende aus dem Bereich Fitness, Sport, Ernährung und Gesundheit, Fitnessinteressierte mit erweitertem Vorwissen
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	999,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	999,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	3
<b>Höhe der Raten:</b>	333,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	3.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	151
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	8.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	64
<b>Präsenzunterricht:</b>	3 Präsenzphasen (insgesamt 8 Seminartage) in Fitness-, Gesundheits- und Wellnesseinrichtungen