

# Pilates Trainer\*in Basic

<b>Titel</b>	Pilates Trainer*in Basic
<b>Zulassungsnummer</b>	7422522

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	IFAA GmbH Durlacher Str. 12 68775 Ketsch
<b>Telefon:</b>	+49 173 5274829
<b>E-Mail-Adresse:</b>	joerg.winkler@ifaa.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.ifaa.de">https://www.ifaa.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten zum Bereich Pilates Trainer\*in Basic

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Prinzipien, Lehre und Ziele von Joseph H. Pilates, Methodik/Didaktik beim Unterrichten, Mattenübungen + Modifikationen und Regressionen, methodische Übungsreihen, sinnvolles Aufwärmen, Pilates spezifisches Verbalisieren, Stundenaufbau (Übungen, Reihenfolge, Anzahl, Kompromisse), Stundenausklang, Propriozeption verbessern, Techniktraining - die Bewegungsausführung verstehen/fühlen und verbessern
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	3 Lehrbriefe, digitale Dokumente

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	Institutsinterner Abschluss
-------------------	-----------------------------

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

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Keine Voraussetzungen notwendig; technische Voraussetzungen: PC mit Internetzugang, E-Mail-Account, ggf. Software zum Abspielen von Film-Dateien sowie Lautsprecher/Kopfhörer oder ein internetfähiges Smartphone
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	1.049,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	1.049,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	8
<b>Höhe der Raten:</b>	131,00 €

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>	4.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	115 Std. (153 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	5.50
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	27
<b>Präsenzunterricht:</b>	An vier Tagen finden Vorortseminare im Rhein-Neckar-Kreis statt