

Universitätsexperte  
Pilates-Trainer





## Universitätsexperte Pilates-Trainer

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

Internetzugang: [www.techtitute.com/de/medizin/spezialisierung/spezialisierung-pilates-trainer](http://www.techtitute.com/de/medizin/spezialisierung/spezialisierung-pilates-trainer)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kursleitung

---

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

---

Seite 16

05

Methodik

---

Seite 22

06

Qualifizierung

---

Seite 30

# 01 Präsentation

Therapeutische Übungen, zu denen auch Pilates gehört, werden als grundlegender Bestandteil des Genesungsprozesses und der Vorbeugung von Krankheiten angesehen, die die körperlichen Fähigkeiten des Patienten beeinträchtigen. Immer mehr Mediziner setzen diese Methode in ihrer Praxis ein. Aus diesem Grund hat TECH diesen Studiengang geschaffen, der dem Arzt ein vollständiges Update über die Vorteile von Pilates bei Erkrankungen des Nervensystems, Osteoporose oder bei schwangeren Patientinnen vermittelt. Und das alles mit einer 100%igen Online-Methode, die einen flexiblen Zugang zu den Inhalten an jedem Ort und zu jeder Zeit ermöglicht.





“

*Mit diesem Universitätsexperten werden Sie Ihr Wissen über die physiologischen Veränderungen während der Schwangerschaft und die während dieses Prozesses empfohlenen Pilates-Übungen aktualisieren"*

Das therapeutische Pilates bietet den bemerkenswerten Vorteil, dass es sich leicht an die unterschiedlichen Fähigkeiten des Patienten anpassen lässt, unabhängig von der zu behandelnden Verletzung oder Erkrankung. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die Intensität, das Tempo, die Häufigkeit und die Bewegungen der Übungen angepasst werden können. Daher ist es für Mediziner unerlässlich, sich über die wirksamsten Übungen und Techniken zur Behandlung verschiedener Pathologien auf dem Laufenden zu halten.

Angesichts dieser Realität hat TECH dieses Programm entwickelt, das Fachkräften die Möglichkeit bietet, ihre Fähigkeiten als Pilates-Trainer durch einen Universitätsexperten zu aktualisieren, der 450 Unterrichtsstunden umfasst und 6 Monate dauert.

Die Studenten werden die neuronalen Bahnen und die Vorteile von Pilates bei Patienten mit neurologischen Erkrankungen, die mit dem Alter oder mit Osteoporose zusammenhängen, untersuchen. Darüber hinaus erfahren sie mehr über die empfohlenen Pilates-Übungen bei Schwangerschaft, sowie Harninkontinenz im Zusammenhang mit dem Beckenboden.

Dank der zahlreichen Unterrichtsmaterialien (Videozusammenfassungen zu jedem Thema, ausführliche Videos, Fachlektüre) werden sie ihre Kenntnisse über die neuesten Techniken für die späte postnatale Phase und die Behandlung von Beschwerden mit Pilates vertiefen können.

Dank des 100%igen Online-Unterrichtsformats haben Fachkräfte außerdem völlige Flexibilität bei der Organisation der täglichen Aktivitäten und der Fortbildung, ohne an feste Zeitpläne gebunden zu sein. Eine einzigartige Gelegenheit, ihr Wissen mit einem Programm zu aktualisieren, das zur akademischen Avantgarde gehört.

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

- Die Entwicklung von Fallstudien, präsentiert von Experten in Physiotherapie und Spezialisten in Pilates
- Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- Die praktischen Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens durchgeführt 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 Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



*Sie werden über Pilates Bescheid wissen und erfahren, wie es Patienten mit neurologischen Erkrankungen des zentralen und peripheren Nervensystems zugute kommen kann"*

“

*Passen Sie Pilates-Übungen an Krankheiten wie Multiple Sklerose, Schlaganfall, Parkinson und zerebrale Lähmung an"*

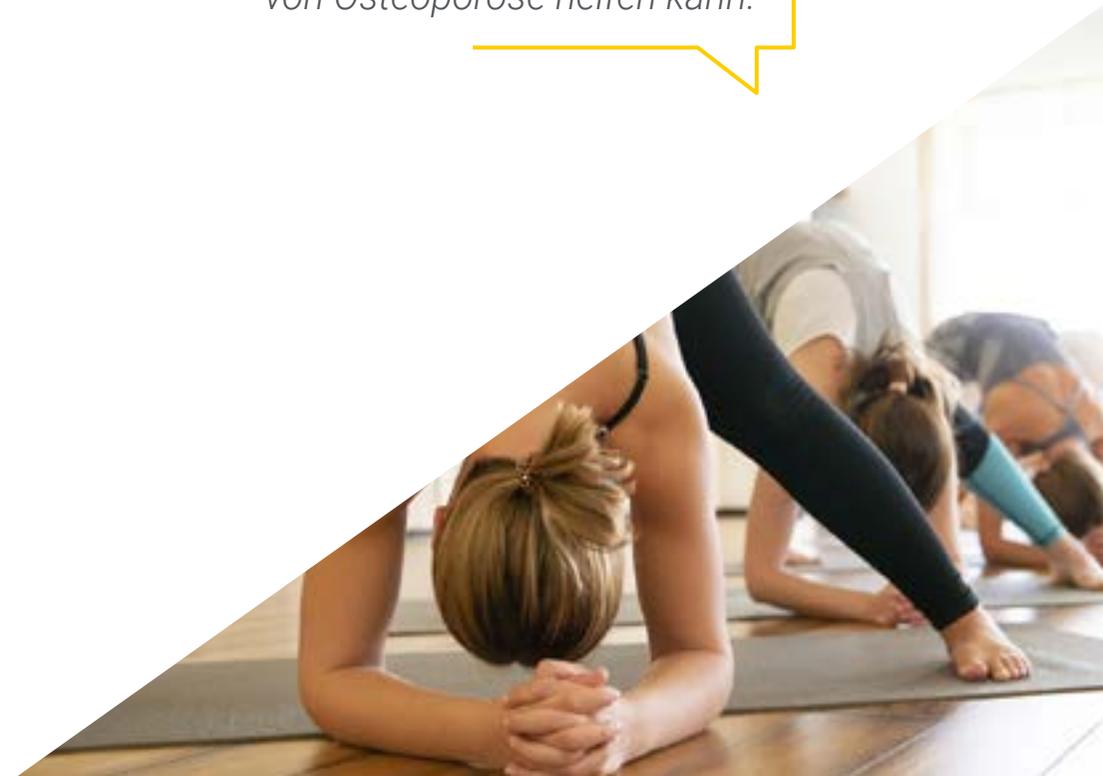
Das Dozententeam des Programms besteht aus Experten des Sektors, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie aus renommierten Fachleuten von führenden Unternehmen und angesehenen Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein 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 Fähigkeiten Ihrer älteren Patienten beurteilen und altersgerechte Pilates-Übungen anwenden.*

*Mit diesem 100%igen Online-Universitätsexperten erfahren Sie, wie Pilates bei der Behandlung von Osteoporose helfen kann.*



# 02 Ziele

Ziel dieses Studiengangs ist es, die Kenntnisse der medizinischen Fachkräfte hinsichtlich der Pilates-Methode und der Herangehensweise an verschiedene Pathologien zu aktualisieren. In diesem Sinne ermöglicht ihnen dieser Studiengang, sich in die spezifischen Übungen für jede Phase der Schwangerschaft zu vertiefen, die wichtigsten Veränderungen jeder Pathologie zu erkennen und sie durch Übungen auf der Grundlage dieser Disziplin zu behandeln. Dies geschieht durch verschiedene multimediale Ressourcen von hoher Qualität.





“

*Dank der Fallstudien werden Sie die Möglichkeit haben, die Behandlung von Patienten durch die präzisesten Pilates-Haltungen für jede Pathologie anzugehen"*



## 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 der 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 auf der Grundlage der 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. 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 Übungsraums für Pilates
- ◆ Beherrschen der Pilates-Geräte
- ◆ Vorstellen von Protokollen und Abläufen der Übungen



*Informieren Sie sich in aller Ruhe über die besten Praktiken in Bezug auf die in den Pilates-Sitzungen verwendeten Geräte und Instrumente, wann immer Sie wollen"*

# 03 Kursleitung

TECH hat für diesen Studiengang anerkannte Experten auf dem Gebiet der Physiotherapie ausgewählt. Dadurch haben die Fachkräfte die Möglichkeit, an einem fortgeschrittenen Programm teilzunehmen, das von authentischen Experten der Pilates-Methode entwickelt wurde. Die außergewöhnliche Erfahrung dieser Experten, führend auf dem Gebiet des Pilates, ermöglicht den Studenten, sich entsprechend zu aktualisieren und eventuelle Zweifel über den Inhalt des Programms auszuräumen.





“

*TECH hat führende Spezialisten der Pilates-Methode engagiert, die Sie bei der Anpassung der richtigen Übungen zur Erhaltung der Körperstabilität während der Schwangerschaft anleiten werden"*

## Internationaler Gastdirektor

Dr. Edward Laskowski ist eine international führende Persönlichkeit auf dem Gebiet der Sportmedizin und der physischen Rehabilitation. Er ist vom American Board of Physical Medicine and Rehabilitation zertifiziert und war ein fester Bestandteil des renommierten Personals der Mayo-Klinik, wo er als Direktor des Zentrums für Sportmedizin tätig war.

Darüber hinaus umfasst sein Fachwissen ein breites Spektrum an Disziplinen, von Sportmedizin über Fitness bis hin zu Kraft- und Stabilitätsübungen. Er arbeitet eng mit einem multidisziplinären Team von Spezialisten aus den Bereichen Physikalische Medizin, Rehabilitation, Orthopädie, Physiotherapie und Sportpsychologie zusammen, um einen ganzheitlichen Ansatz für die Betreuung seiner Patienten zu bieten.

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 hat er bei großen Sportereignissen wie den Olympischen Winterspielen 2002 in Salt Lake City und dem Chicago-Marathon mitgewirkt und für eine hochwertige medizinische Versorgung gesorgt. Darüber hinaus spiegelt sich sein Engagement für die Öffentlichkeitsarbeit in seiner umfangreichen Arbeit bei der Erstellung von akademischen Ressourcen wider, einschließlich der Mayo-Klinik CD-ROM über Sport, Gesundheit und Fitness, sowie in seiner Rolle als mitwirkender Herausgeber des Buches „Mayo Clinic Fitness for Everybody“. Mit seiner Leidenschaft für die Entlarvung von Mythen und die Bereitstellung präziser, 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-Klinik, USA*
- *Beratungsarzt, National Hockey League Players' Association, USA*
- *Arzt an der Mayo-Klinik, USA*
- *Mitglied der Olympischen Poliklinik bei den Olympischen Winterspielen (2002), Salt Lake City*
- *Facharzt für Sportmedizin, Fitness, Krafttraining und Stabilitätsschulung*
- *Zertifiziert durch das American Board of Physical Medicine and Rehabilitation*
- *Mitwirkender Herausgeber des Buches „Mayo Clinic Fitness for EveryBody“*
- *Preis für besondere Verdienste des Ministeriums für Gesundheit und menschliche Dienste*
- *Mitglied von: American College of Sports Medicine*

“

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

## Leitung



### Hr. González Arganda, Sergio

- ◆ Physiotherapeut des Fußballclubs Atlético von Madrid
- ◆ CEO von Fisio Domicilio Madrid
- ◆ Dozent im Masterstudiengang Physikalische Vorbereitung und Sportanpassung im Fußball
- ◆ Dozent im Universitätsexperten für klinisches Pilates
- ◆ Dozent im Masterstudiengang Biomechanik und Sportphysiotherapie
- ◆ Masterstudiengang in Osteopathie des Bewegungsapparates an der Schule für Osteopathie von Madrid
- ◆ Experte für Pilates und Rehabilitation des Königlichen Spanischen Turnverbands
- ◆ Masterstudiengang in Biomechanik, angewandt auf die Bewertung von Verletzungen und fortgeschrittene Techniken in der Physiotherapie
- ◆ Hochschulabschluss in Physiotherapie von der Päpstlichen Universität Comillas



## Professoren

### 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 Castilla
- ♦ Fortbildung in funktionellem 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 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 in Neurologische Physiotherapie an der Europäischen Universität von Madrid
- ♦ Hochschulabschluss in Psychologie an der Nationalen Universität für Fernunterricht

# 04 Struktur und Inhalt

Dank diesem Universitätsexperten in Pilates-Trainer wird die Fachkraft die Methoden, Techniken und Geräte beherrschen, die in den Trainingseinheiten für diese körperliche Aktivität verwendet werden. Die Inhalte orientieren sich besonders an der Pilates-Technik für Schwangere, Patientinnen mit prä- und postnatalen Schwierigkeiten und Menschen mit neurologischen Erkrankungen. All dies kann dank der Flexibilität der 100%igen Online-Methode von TECH und der breiten Palette an didaktischen Ressourcen für eine intensive und effektive Aktualisierung erreicht werden



“

*Optimieren Sie mit der Relearning-Methode  
Ihren Aktualisierungsprozess und verkürzen  
Sie lange Studienzeiten"*

## Modul 1. Pilates während der Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett

- 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. Zerebrale Lähmung
  - 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 dem 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. 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 in den *Spine Corrector*
  - 3.7.2. Vorzüge des *Spine Correctors*
  - 3.7.3. Wichtigste Übungen am *Spine Corrector*
  - 3.7.4. Häufigste Übungsfehler am *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





“

*Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse über die Behandlung von Bauchdiastasen, Veränderungen der Beckenstatik und muskuläre Beeinträchtigungen mit gezielten Pilates-Übungen mit dem besten multimedialen Lehrmaterial"*

# 05 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.



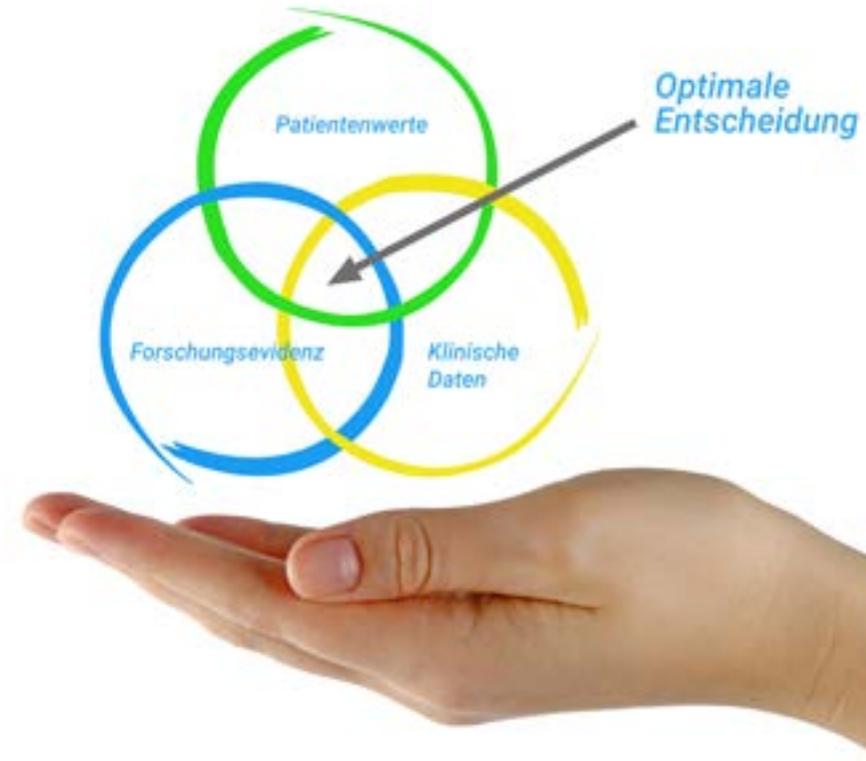
“

*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.



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 wissenschaftliche 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 Technologische 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**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **450 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 instituten  
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

