

Privater Masterstudiengang Therapeutisches Pilates





Privater Masterstudiengang Therapeutisches Pilates

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitute.com/de/physiotherapie/masterstudiengang/masterstudiengang-therapeutisches-pilates

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kompetenzen

Seite 12

04

Kursleitung

Seite 16

05

Struktur und Inhalt

Seite 22

06

Methodik

Seite 34

07

Qualifizierung

Seite 42

01 Präsentation

Unter den verschiedenen Behandlungstechniken, die Physiotherapeuten in ihre Arbeit integriert haben, ist Pilates eine der erfolgreichsten, wenn es um die allgemeine Genesung von Patienten geht. Dieser methodische und therapeutische Ansatz hat seine Wirksamkeit bei der Rehabilitation verschiedener Verletzungen der Gliedmaßen und der Wirbelsäule sowie bei der Behandlung neurologischer Erkrankungen wie der Parkinson-Krankheit bewiesen. Für Physiotherapeuten, die die neuesten Inhalte benötigen, um ihre Praxis zu optimieren, kann es jedoch eine Herausforderung sein, sich mit diesen Innovationen vertraut zu machen. Aus diesem Grund hat TECH dieses Studienprogramm entwickelt, in dem sich die Studenten mit den neuesten Übungen, Hilfsmitteln und Kontraindikationen in der Praxis auseinandersetzen. Unterstützt wird dies durch *Relearning*, die umfassendste 100%ige Online-Methode.



“

Mit diesem privaten Masterstudiengang stehen Ihnen die wichtigsten Innovationen des therapeutischen Pilates in einem 100%igen Online-Studienformat zur Verfügung, dessen Materialien Sie problemlos 24 Stunden am Tag konsultieren können"

Die intensive und unzureichend programmierte Ausübung bestimmter Sportarten kann bei Sportlern zu verschiedenen Verletzungen und Beschwerden führen. Die Rehabilitation dieser Beschwerden, die häufig den Bewegungsapparat betreffen, kann sehr komplex sein und erfordert erfahrene Hände. Aus diesem Grund sind Physiotherapeuten, die fortgeschrittene Rehabilitationsmethoden beherrschen, zu gefragten Fachkräften geworden. Gleichzeitig wird von ihnen erwartet, dass sie die innovativsten Behandlungs- und Rehabilitationstechniken beherrschen.

Pilates hat sich zu einer der wirksamsten Alternativen bei der Behandlung dieser Art von Beschwerden entwickelt. Die wissenschaftlichen Beweise, die diese Behauptung stützen, finden sich in verschiedenen akademischen Artikeln und in der Arbeit von Experten, die seine Integration in verschiedene therapeutische Protokolle gefördert haben. Für Physiotherapeuten kann es jedoch mühsam sein, sich über die neuesten Ansätze in dieser Disziplin und die Strategien für ihre Integration in die Physiotherapie auf dem Laufenden zu halten. Aus diesem Grund hat TECH diesen Studiengang entwickelt, um diese Berufsgruppe auf den neuesten Stand zu bringen.

Das Programm besteht aus 10 akademischen Modulen, in denen die Studenten die Vorteile von Pilates bei der Behandlung von Beschwerden der oberen Gliedmaßen wie Schulter, Handgelenk und Ellbogen untersuchen. Die wichtigsten Wirbelsäulenbeschwerden, die mit dieser Methode behandelt werden können, werden ebenfalls besprochen. Die häufigsten Kontraindikationen und die Vorbeugung von Verletzungen werden ebenfalls ausführlich behandelt.

Dieser private Masterstudiengang wird zu 100% online auf einer virtuellen Plattform mit verschiedenen interaktiven Funktionen unterrichtet. Die Plattform enthält moderne Multimedia-Ressourcen wie Videos und Infografiken. Die Studenten benötigen lediglich ein internetfähiges Gerät, um auf das Studienmaterial zugreifen zu können, wodurch unnötige Reisen zu den Studienzentren vermieden werden. Darüber hinaus wird der didaktische Prozess durch eine umfassende *Relearning*-Methodik unterstützt, die eine vertiefte Entwicklung praktischer Fähigkeiten während des Studiengangs ermöglicht.

Dieser **Privater Masterstudiengang in Therapeutisches Pilates** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt.

Die wichtigsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung von praktischen Fallstudien, präsentiert von Experten aus der Praxis des Therapeutischen Pilates
- ♦ Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- ♦ Praktische Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens genutzt 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 Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



Aktualisieren Sie Ihre Kenntnisse ohne hermetische Stundenpläne mit diesem 100% Online-Masterstudiengang in Therapeutisches Pilates von TECH"



Werden Sie dank der Relearning-Methode zu einem hochspezialisierten Physiotherapeuten durch die Integration von Pilates in Ihre therapeutischen Routinen"

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 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.

Aktualisieren Sie Ihre theoretischen und praktischen Fähigkeiten im Umgang mit neurologischen Verletzungen mit Hilfe des therapeutischen Pilates und einem umfassenden und disruptiven Lehrplan.

Vertiefen Sie Ihr Wissen über fortgeschrittene Übungsprotokolle und -abläufe in diesem 100%igen Online-Studiengang von TECH.



02 Ziele

Die TECH Technologische Universität zielt darauf ab, das theoretische Wissen und die praktischen Fähigkeiten von Fachkräften durch den vollständigsten und aktuellsten Lehrplan des akademischen Panoramas zu verbessern. Dieses Programm für therapeutisches Pilates ist hier keine Ausnahme, es integriert die innovativsten Interventionskriterien, Übungen und Hilfsmittel dieser Disziplin. Dank dieses Studiengangs erreichen die Studenten ein höheres Fortbildungs- und Leistungsniveau, da sie über ehrgeizige Bildungsziele verfügen und diese gleichzeitig schnell und flexibel erreichen können.





“

Eines der Ziele dieses privaten Masterstudiengangs ist es, Ihnen das nötige Wissen zu vermitteln, um therapeutisches Pilates in der Betreuung von Menschen mit neurodegenerativen Erkrankungen auf eine revolutionäre Weise anzuwenden"



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 von 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 basierend auf den 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. Die Pilates-Methode

- ♦ Erarbeiten der Hintergründe von Pilates
- ♦ Eintauchen in die Geschichte von Pilates
- ♦ Beschreiben der Pilates-Methodik

Modul 2. Grundlagen der Pilates-Methode

- ♦ Vertiefen der Grundlagen von Pilates
- ♦ Identifizieren der wichtigsten Übungen
- ♦ Erläutern der zu vermeidenden Pilates-Positionen

Modul 3. Das Pilates-Studio

- ♦ Beschreiben des Übungsraums für Pilates
- ♦ Beherrschen der Pilates-Geräte
- ♦ Vorstellen von Protokollen und Abläufen der Übungen

Modul 4. Methodik in der Praxis der Pilates-Methode

- ♦ Systematisieren von Trainingseinheiten auf der Grundlage der Pilates-Methode
- ♦ Klassifizieren von Trainingseinheiten auf der Grundlage der Pilates-Methode
- ♦ Vertiefen der Kontroversen und der korrekt angewendeten Pilates-Methode

Modul 5. Pilates bei Wirbelsäulenverletzungen

- ♦ Untersuchen der wichtigsten Probleme der Wirbelsäule und deren Behandlung
- ♦ Aktualisieren der Kenntnisse über die Hauptprobleme des Rückens und deren Behandlung
- ♦ Anwenden spezifischer Übungsprotokolle für den Genesungsprozess bei Verletzungen

Modul 6. Pilates bei Verletzungen der oberen Gliedmaßen

- ♦ Erkennen der Pathologien der Schulter und deren Behandlung
- ♦ Erarbeiten von Kenntnissen über die Pathologie des Ellenbogens und ihre Behandlung
- ♦ Untersuchen der Pathologie des Handgelenks und deren Behandlung

Modul 7. Pilates bei Verletzungen der unteren Gliedmaßen

- ♦ Feststellen der besonderen Charakteristika der einzelnen Läsionen
- ♦ Behandeln von Beschwerden mit Hilfe von Übungen nach der Pilates-Methode
- ♦ Anwenden spezifischer Übungsprotokolle für den Genesungsprozess von Verletzungen

Modul 8. 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 9. 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 10. Pilates im Sport

- ♦ Identifizieren der häufigsten Verletzungen in jeder Sportart
- ♦ Benennen von Risikofaktoren, die eine Verletzung begünstigen
- ♦ Auswählen von Übungen, die auf der Pilates-Methode basieren und an die jeweilige Sportart angepasst sind

03

Kompetenzen

Dieser private Masterstudiengang der TECH Technologischen Universität vereint die innovativsten Inhalte im Bereich des therapeutischen Pilates und seiner Anwendung zum Nutzen und zur Genesung von Menschen mit verschiedenen Erkrankungen des Bewegungsapparates. Zusätzlich zu dem aktuellen Lehrplan, verwendet das Programm disruptive Lehrmethoden wie *Relearning* und Harvard School Fallstudien, so dass jeder Student sein Wissen aktualisieren kann, indem er eine theoretische und praktische Vision dieser Disziplin integriert. Am Ende dieses Studiengangs werden die Studenten ein hohes Maß an Spezialisierung erreicht haben und in der Lage sein, hervorragende Kompetenzen in ihrer täglichen Berufspraxis anzuwenden.





“

Fördern Sie das Wohlbefinden und die spezifische Gesundheitspflege mit Hilfe der innovativsten Pilates-Übungen, die Sie in diesem Studiengang erwerben"



Allgemeine Kompetenzen

- Aktualisieren der Kenntnisse und beruflichen Fähigkeiten in der Praxis und im Unterricht von Pilates-Übungen auf Matten, an verschiedenen Geräten und mit Hilfsmitteln
- Erstellen eines Übungsprotokolls, das an die Symptomatik und Pathologie jeder persönlichen Situation angepasst ist
- Deutliches Unterscheiden zwischen einer gut oder schlecht ausgeführten Pilates-Übung
- Vorbeugen und Behandeln von *Burnout* bei Pilates-Trainern
- Erweitern der Kompetenzen für die Betreuung von Fachkräften, die ein Pilates-Übertraining durchgemacht haben
- Fördern der Gesundheit durch korrekte Anwendung der Pilates-Übungen



Optimieren Sie mit diesem anspruchsvollen Programm Ihre praktischen Fähigkeiten, indem Sie die innovativsten Pilates-Übungen zur Vorbereitung auf die Geburt in Ihre Trainingseinheiten einbeziehen"





Spezifische Kompetenzen

- ♦ Anpassen der Auslastung der Geräte an das Ziel, das mit einer bestimmten Übung bei einem bestimmten Patienten verfolgt wird
- ♦ Anwenden von Pilates-Techniken zur Kräftigung und Dehnung, um verschiedene Verletzungen zu behandeln
- ♦ Erkennen der wichtigsten Verletzungen, die durch falsche Pilates-Übungen bei Laien verursacht werden
- ♦ Erarbeiten von Übungen für Menschen mit Osteoporose oder Inkontinenzproblemen
- ♦ Weiterführen der Forschung zur Vertiefung von Pilates
- ♦ Erstellen von Protokollen für die Durchführung der Übungen des Mattenprogramms
- ♦ Bewältigen von Problemen der oberen und unteren Gliedmaßen durch Pilates
- ♦ Empfehlen bestimmter Pilates-Übungen zur Vorbeugung von Muskelpathologien



04 Kursleitung

Die Dozenten dieses privaten Masterstudiengangs sind hochspezialisiert in der Anwendung des therapeutischen Pilates zur Behandlung verschiedener Krankheitsbilder. Diese Experten haben eine intensive Laufbahn als Physiotherapeuten hinter sich und wenden ihr Wissen in verschiedenen Bereichen an, z. B. bei der Genesung von Patienten mit Verletzungen, die sich aus täglichen Aktivitäten ergeben, oder bei zugrunde liegenden Erkrankungen des Bewegungsapparats. Dieses Dozententeam hat einen Lehrplan zusammengestellt, der die Hilfsmittel, Techniken und Kombinationen fortgeschrittener Interventionsstrategien in der täglichen Praxis vereint. Durch diese in den Lehrplan integrierten Fähigkeiten werden die Studenten in der Lage sein, ihre Kompetenzen zu aktualisieren und ihre berufliche Laufbahn zu fördern.





“

Führende Experten auf dem Gebiet des therapeutischen Pilates zählen zu dem Dozententeam dieses sehr umfassenden Studiengangs der TECH Technologischen Universität"

Internationaler Gastregisseur

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. Edward, Laskowski

- 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 Fisis 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

Hr. Pérez Costa, Eduardo

- ♦ Geschäftsführer von Move2Be Physiotherapie und Readaptation
- ♦ Selbstständiger Physiotherapeut, Heimtherapie in Madrid
- ♦ Physiotherapeut an der Geburtsklinik San Sebastián de los Reyes
- ♦ Sporttrainer des Zona Press Basketball Clubs
- ♦ Physiotherapeut an der Filiale von UD Sanse
- ♦ Physiotherapeut vor Ort an der Stiftung Marcet
- ♦ Physiotherapeut an der Pascual & Muñoz Klinik
- ♦ Physiotherapeut an der Fisis Life Plus Klinik
- ♦ Masterstudiengang in Manuelle Physiotherapie des Bewegungsapparats an der Universität von Alcalá
- ♦ Hochschulabschluss in Physiotherapie an der Universität von Alcalá

Fr. Parra Nebreda, Virginia

- ♦ Physiotherapeutin für Beckenboden an der Stiftung für Multiple Sklerose von Madrid
- ♦ Physiotherapeutin für Beckenboden an der Letfisis Klinik
- ♦ 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 Fisismedit
- ♦ Hypopressives Training bei Low Pressure Fitness
- ♦ Hochschulabschluss in Physiotherapie an der Universität Complutense von Madrid

**Fr. García Ibáñez, Marina**

- ◆ 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
- ◆ Masterstudiengang in neurologischer Physiotherapie: Beurteilungs- und Behandlungstechniken an der Europäischen Universität von Madrid
- ◆ Expertin für neurologische Physiotherapie an der Europäischen Universität von Madrid
- ◆ Hochschulabschluss in Psychologie an der Nationalen Universität für Fernunterricht (UNED)

Fr. Cortés Lorenzo, Laura

- ◆ Physiotherapeutin in der Klinik Fiosiomon
- ◆ Physiotherapeutin im Zentrum für Technifizierung des Hockeyverbands von Madrid
- ◆ Physiotherapeutin bei Fizio Domicilio Madrid
- ◆ Physiotherapeutin für Traumatologie in der Klinik Artros
- ◆ Physiotherapeutin bei den Feldhockey-Vereinen Club SPV51 und Club Valdeluz
- ◆ Hochschulabschluss in Physiotherapie. Universität Complutense von Madrid

Fr. Valiente Serrano, Noelia

- ◆ Physiotherapeutin bei Fizio Domicilio Madrid
- ◆ Physiotherapeutin bei Keiki Fisioterapia
- ◆ Physiotherapeutin bei Jemed Importaciones

Hr. Longás de Jesús, Antonio

- ◆ Physiotherapeut in der Klinik Lagasca
- ◆ Physiotherapeut bei Fizio Domicilio Madrid
- ◆ Physiotherapeut im Rugby-Verein Veterinaria

05 Struktur und Inhalt

Dieses akademische Programm fasst die innovativsten Kriterien für den Einsatz von Pilates als Therapie- und Rehabilitationsstrategie bei verschiedenen Erkrankungen oder Verletzungen des Bewegungsapparates zusammen. In 10 Modulen werden die Grundlagen der Methode, ihre Entwicklung und die wichtigsten Hilfsmittel oder Instrumente, die ihre Anwendung erleichtern, vorgestellt. Gleichzeitig können die Studenten verschiedene spezifische Übungen kennen lernen, die in dieser Disziplin eingesetzt werden, um Pathologien und Beschwerden der Wirbelsäule, der unteren und oberen Gliedmaßen usw. entgegenzuwirken. All dies mit Hilfe von multimedialen didaktischen Ressourcen und der innovativen Methode des *Relearning*.





“

Vertiefen Sie mit Hilfe von Multimedia-Ressourcen wie Videos und Infografiken Ihre praktischen Fähigkeiten im therapeutischen Pilates mit dem Fokus auf die Regeneration"

Modul 1. Pilates-Methode

- 1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.2. Fachbücher und Postulate
 - 1.1.3. Vermächtnis
 - 1.1.4. Ursprüngliche Übung nach Maß
- 1.2. Hintergrund der Pilates-Methode
 - 1.2.1. Referenzen
 - 1.2.2. Evolution
 - 1.2.3. Derzeitige Situation
 - 1.2.4. Schlussfolgerungen
- 1.3. Evolution der Methode
 - 1.3.1. Verbesserungen und Modifikationen
 - 1.3.2. Beiträge zur Pilates-Methode
 - 1.3.3. Therapeutisches Pilates
 - 1.3.4. Pilates und körperliche Betätigung
- 1.4. Prinzipien der Pilates-Methode
 - 1.4.1. Definition der Prinzipien
 - 1.4.2. Evolution der Prinzipien
 - 1.4.3. Ebenen der Progression
 - 1.4.4. Schlussfolgerungen
- 1.5. Klassisches versus Modernes Pilates
 - 1.5.1. Kernpunkte des klassischen Pilates
 - 1.5.2. Analyse des modernen/klassischen Pilates
 - 1.5.3. Leistungen des modernen Pilates
 - 1.5.4. Schlussfolgerungen
- 1.6. Boden- und Geräte-Pilates
 - 1.6.1. Grundlagen des Boden-Pilates
 - 1.6.2. Evolution des Boden-Pilates
 - 1.6.3. Grundlagen des Geräte-Pilates
 - 1.6.4. Evolution des Geräte-Pilates





- 1.7. Wissenschaftlicher Nachweis
 - 1.7.1. Wissenschaftliche Fachzeitschriften zu Pilates
 - 1.7.2. Doktorarbeiten zum Thema Pilates
 - 1.7.3. Pilates-Veröffentlichungen
 - 1.7.4. Applikationen für Pilates
- 1.8. Leitlinien der Pilates-Methode
 - 1.8.1. Nationale Tendenzen
 - 1.8.2. Internationale Tendenzen
 - 1.8.3. Trendanalyse
 - 1.8.4. Schlussfolgerungen
- 1.9. Die Schulen
 - 1.9.1. Pilates-Ausbildungsschulen
 - 1.9.2. Zeitschriften
 - 1.9.3. Evolution von Pilates-Schulen
 - 1.9.4. Schlussfolgerungen
- 1.10. Pilates-Vereine und -Verbände
 - 1.10.1. Definitionen
 - 1.10.2. Beiträge
 - 1.10.3. Ziele
 - 1.10.4. PMA (*Pilates Method Alliance*)

Modul 2. Grundlagen der Pilates-Methode

- 2.1. Die verschiedenen Konzepte der Methode
 - 2.1.1. Die Konzepte nach Joseph Pilates
 - 2.1.2. Entwicklung der Konzepte
 - 2.1.3. Spätere Versionen
 - 2.1.4. Schlussfolgerungen
- 2.2. Die Atmung
 - 2.2.1. Die verschiedene Typen der Atmung
 - 2.2.2. Analyse der Atmungstypen
 - 2.2.3. Die Effekte der Atmung
 - 2.2.4. Schlussfolgerungen

- 2.3. Das Becken als Zentrum von Stabilität und Bewegung
 - 2.3.1. Die Körpermitte (Core) von Joseph Pilates
 - 2.3.2. Das wissenschaftliche Core
 - 2.3.3. Anatomische Grundlage
 - 2.3.4. Core bei Rehabilitationsprozessen
- 2.4. Der Aufbau des Schultergürtels
 - 2.4.1. Anatomischer Überblick
 - 2.4.2. Biomechanik des Schultergürtels
 - 2.4.3. Anwendungen in Pilates
 - 2.4.4. Schlussfolgerungen
- 2.5. Die Funktionsweise der Bewegung der unteren Gliedmaßen
 - 2.5.1. Anatomischer Überblick
 - 2.5.2. Biomechanik der unteren Gliedmaßen
 - 2.5.3. Anwendungen in Pilates
 - 2.5.4. Schlussfolgerungen
- 2.6. Die Artikulation der Wirbelsäule
 - 2.6.1. Anatomischer Überblick
 - 2.6.2. Biomechanik der Wirbelsäule
 - 2.6.3. Anwendungen in Pilates
 - 2.6.4. Schlussfolgerungen
- 2.7. Angleichungen der Körpersegmente
 - 2.7.1. Die Haltung
 - 2.7.2. Die Haltung in Pilates
 - 2.7.3. Segmentale Angleichungen
 - 2.7.4. Die Muskel- und Faszienstränge
- 2.8. Die funktionale Integration
 - 2.8.1. Konzept der funktionalen Integration
 - 2.8.2. Auswirkungen auf verschiedene Aktivitäten
 - 2.8.3. Die Aufgabe
 - 2.8.4. Kontext

- 2.9. Grundlagen des therapeutischen Pilates
 - 2.9.1. Geschichte des therapeutischen Pilates
 - 2.9.2. Konzepte des therapeutischen Pilates
 - 2.9.3. Kriterien des therapeutischen Pilates
 - 2.9.4. Beispiele für Verletzungen und Pathologien
- 2.10. Klassisches und therapeutisches Pilates
 - 2.10.1. Unterschiede der beiden Methoden
 - 2.10.2. Begründung
 - 2.10.3. Progressionen
 - 2.10.4. Schlussfolgerungen

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-Modell
 - 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

Modul 4. Methodik in der Praxis der Pilates-Methode

- 4.1. Die erste Trainingseinheit
 - 4.1.1. Erste Bewertung
 - 4.1.2. Zustimmung nach Inkenntnissetzung
 - 4.1.3. Begriffe und Anweisungen in Pilates
 - 4.1.4. Einstieg in die Pilates-Methode
- 4.2. Die erste Beurteilung
 - 4.2.1. Beurteilung der Körperhaltung
 - 4.2.2. Beurteilung der Beweglichkeit
 - 4.2.3. Koordinative Beurteilung
 - 4.2.4. Planung der Trainingseinheit. Pilates Kartei
- 4.3. Der Pilates-Unterricht
 - 4.3.1. Anfängliche Übungen
 - 4.3.2. Gruppierungen von Schülern
 - 4.3.3. Positionierung, Stimme, Korrekturen
 - 4.3.4. Die Pause
- 4.4. Die Schüler/Patienten
 - 4.4.1. Klassifizierung von Pilates-Schülern
 - 4.4.2. Der persönliche Einsatz
 - 4.4.3. Die Ziele des Schülers
 - 4.4.4. Die Wahl der Methode
- 4.5. Progressionen und Regressionen der Übungen
 - 4.5.1. Einführung in die Progressionen und Regressionen
 - 4.5.2. Die Progressionen
 - 4.5.3. Die Regressionen
 - 4.5.4. Die Evolution der Behandlung
- 4.6. Allgemeines Protokoll
 - 4.6.1. Ein allgemeines Basisprotokoll
 - 4.6.2. Die Grundlagen der Pilates-Methode respektieren
 - 4.6.3. Protokoll-Analyse
 - 4.6.4. Protokoll-Funktionen

- 4.7. Übungsanleitungen
 - 4.7.1. Charakteristiken der ersten Übung
 - 4.7.2. Kontraindikationen der Übungen
 - 4.7.3. Verbale, taktile Hilfen
 - 4.7.4. Planung des Unterrichts
- 4.8. Der Trainer/Betreuer
 - 4.8.1. Analyse des Schülers
 - 4.8.2. Arten von Lehrkräften
 - 4.8.3. Schaffung der richtigen Atmosphäre
 - 4.8.4. Betreuung des Schülers
- 4.9. Das Basisprogramm
 - 4.9.1. Pilates für Anfänger
 - 4.9.2. Pilates für Ärzte
 - 4.9.3. Pilates für Experten
 - 4.9.4. Professionelles Pilates
- 4.10. Software für das Pilates-Studium
 - 4.10.1. Wichtigste Software für das Pilates-Studium
 - 4.10.2. Applikation für Pilates
 - 4.10.3. Neueste Technik im Pilates-Studio
 - 4.10.4. Wichtigste Fortschritte in der Pilates-Methode

Modul 5. Pilates bei Wirbelsäulenverletzungen

- 5.1. Grundlegendes anatomisches Wissen
 - 5.1.1. Knochenkunde der Wirbelsäule
 - 5.1.2. Myologie der Wirbelsäule
 - 5.1.3. Biomechanik der Wirbelsäule
 - 5.1.4. Schlussfolgerungen
- 5.2. Häufige Pathologien, die mit Pilates behandelt werden können
 - 5.2.1. Pathologien des Wachstums
 - 5.2.2. Pathologien bei älteren Patienten
 - 5.2.3. Pathologien bei sitzender Tätigkeit
 - 5.2.4. Sportpathologien

- 5.3. Übungen auf der Matte, mit Geräten und mit Hilfsmitteln Allgemeines Protokoll
 - 5.3.1. Dehnungsübungen
 - 5.3.2. Übungen zur zentralen Stabilisierung
 - 5.3.3. Übungen zur Mobilisierung der Gelenke
 - 5.3.4. Kräftigungsübungen
 - 5.3.5. Funktionelle Übungen
- 5.4. Bandscheibenpathologie
 - 5.4.1. Pathomechanik
 - 5.4.2. Bandscheiben-Syndrome
 - 5.4.3. Unterschiede zwischen den Arten von Pathologien
 - 5.4.4. Bewährte Verfahren
- 5.5. Pathologie der Gelenke
 - 5.5.1. Pathomechanik
 - 5.5.2. Gelenk-Syndrome
 - 5.5.3. Arten von Pathologien
 - 5.5.4. Schlussfolgerungen
- 5.6. Pathologie der Muskeln
 - 5.6.1. Pathomechanik
 - 5.6.2. Muskel-Syndrome
 - 5.6.3. Arten von Pathologien
 - 5.6.4. Schlussfolgerungen
- 5.7. Pathologie der Halswirbelsäule
 - 5.7.1. Symptomatologie
 - 5.7.2. Zervikal-Syndrome
 - 5.7.3. Spezifische Protokolle
 - 5.7.4. Schlussfolgerungen
- 5.8. Pathologie der Rückenwirbelsäule
 - 5.8.1. Symptomatologie
 - 5.8.2. Rücken-Syndrome
 - 5.8.3. Spezifische Protokolle
 - 5.8.4. Schlussfolgerungen

- 5.9. Pathologie der Lendenwirbelsäule
 - 5.9.1. Symptomatologie
 - 5.9.2. Lendenwirbel-Syndrome
 - 5.9.3. Spezifische Protokolle
 - 5.9.4. Schlussfolgerungen
- 5.10. Pathologie des Iliosakralgelenks
 - 5.10.1. Symptomatologie
 - 5.10.2. Lendenwirbel-Syndrome
 - 5.10.3. Spezifische Protokolle
 - 5.10.4. Schlussfolgerungen

Modul 6. Pilates bei Verletzungen der oberen Gliedmaßen

- 6.1. Grundlegendes anatomisches Wissen
 - 6.1.1. Knochenkunde der oberen Gliedmaßen
 - 6.1.2. Myologie der oberen Gliedmaßen
 - 6.1.3. Biomechanik der oberen Gliedmaßen
 - 6.1.4. Bewährte Verfahren
- 6.2. Übungen zur Stabilisierung
 - 6.2.1. Einführung in die Stabilisierungsübungen
 - 6.2.2. Stabilisierungsübungen auf der Matte
 - 6.2.3. Stabilisierungsübungen mit Geräten
 - 6.2.4. Beste Stabilisierungsübungen
- 6.3. Übungen zur Mobilisierung der Gelenke
 - 6.3.1. Einführung in die Übungen zur Mobilisierung der Gelenke
 - 6.3.2. Übungen zur Mobilisierung der Gelenke auf der Matte
 - 6.3.3. Übungen zur Mobilisierung der Gelenke mit Geräten
 - 6.3.4. Beste Übungen zur Mobilisierung der Gelenke
- 6.4. Kräftigungsübungen
 - 6.4.1. Einführung in die Kräftigungsübungen
 - 6.4.2. Kräftigungsübungen auf der Matte
 - 6.4.3. Kräftigungsübungen mit Geräten
 - 6.4.4. Beste Kräftigungsübungen
- 6.5. Funktionelle Übungen
 - 6.5.1. Einführung in die funktionellen Übungen
 - 6.5.2. Funktionelle Übungen auf der Matte
 - 6.5.3. Funktionelle Übungen mit Geräten
 - 6.5.4. Beste funktionelle Übungen
- 6.6. Pathologie der Schultern. Spezifische Protokolle
 - 6.6.1. Schmerzhaftes Schulter
 - 6.6.2. Adhäsive Kapsulitis
 - 6.6.3. Hypomobile Schulter
 - 6.6.4. Schulterübungen
- 6.7. Pathologie des Ellenbogens. Spezifische Protokolle
 - 6.7.1. Pathologie der Gelenke
 - 6.7.2. Pathologie von Muskeln und Sehnen
 - 6.7.3. Posttraumatischer oder postoperativer Ellenbogen
 - 6.7.4. Ellenbogenübungen
- 6.8. Pathologie des Handgelenks
 - 6.8.1. Wichtigste Syndrome
 - 6.8.2. Art der Handgelenkspathologie
 - 6.8.3. Handgelenksübungen
 - 6.8.4. Schlussfolgerungen
- 6.9. Pathologie der Hand
 - 6.9.1. Wichtigste Syndrome
 - 6.9.2. Art der Handpathologie
 - 6.9.3. Handübungen
 - 6.9.4. Schlussfolgerungen
- 6.10. Nerven-einklemmungen in den oberen Gliedmaßen
 - 6.10.1. Plexus brachialis
 - 6.10.2. Periphere Nerven
 - 6.10.3. Art der Pathologie
 - 6.10.4. Übungen für Nerven-einklemmungen in den oberen Gliedmaßen

Modul 7. Pilates bei Verletzungen der unteren Gliedmaßen

- 7.1. Grundlegendes anatomisches Wissen
 - 7.1.1. Knochenkunde der unteren Gliedmaßen
 - 7.1.2. Myologie der unteren Gliedmaßen
 - 7.1.3. Biomechanik der unteren Gliedmaßen
 - 7.1.4. Bewährte Verfahren
- 7.2. Häufige Pathologien, die mit Pilates behandelt werden können
 - 7.2.1. Pathologien des Wachstums
 - 7.2.2. Sportpathologien
 - 7.2.3. Andere Art von Pathologien
 - 7.2.4. Schlussfolgerungen
- 7.3. Übungen auf der Matte, an Geräten und mit Hilfsmitteln. Allgemeines Protokoll
 - 7.3.1. Dissoziationsübungen
 - 7.3.2. Mobilisierungsübungen
 - 7.3.3. Kräftigungsübungen
 - 7.3.4. Funktionelle Übungen
- 7.4. Pathologie der Hüfte
 - 7.4.1. Pathologie der Gelenke
 - 7.4.2. Pathologie von Muskeln und Sehnen
 - 7.4.3. Chirurgische Pathologie Prothese
 - 7.4.4. Hüftübungen
- 7.5. Pathologie des Knies
 - 7.5.1. Pathologie der Gelenke
 - 7.5.2. Pathologie von Muskeln und Sehnen
 - 7.5.3. Chirurgische Pathologie Prothese
 - 7.5.4. Knieübungen
- 7.6. Pathologie des Knöchels
 - 7.6.1. Pathologie der Gelenke
 - 7.6.2. Pathologie von Muskeln und Sehnen
 - 7.6.3. Chirurgische Pathologie
 - 7.6.4. Knöchelübungen

- 7.7. Pathologie des Fußes
 - 7.7.1. Pathologie der Faszien und Gelenke
 - 7.7.2. Pathologie von Muskeln und Sehnen
 - 7.7.3. Chirurgische Pathologie
 - 7.7.4. Fussübungen
- 7.8. Nerveneinklemmungen in den unteren Gliedmaßen
 - 7.8.1. Plexus brachialis
 - 7.8.2. Periphere Nerven
 - 7.8.3. Art der Pathologie
 - 7.8.4. Übungen für Nerveneinklemmungen in den unteren Gliedmaßen
- 7.9. Analyse der anterolateralen Muskelkette der unteren Gliedmaßen
 - 7.9.1. Was ist die anterolaterale Muskelkette und wie wichtig ist sie für den Patienten
 - 7.9.2. Wichtige Aspekte bei der Bewertung
 - 7.9.3. Beziehung dieser Muskelkette zu der beschriebenen Pathologie
 - 7.9.4. Übungen für die anterolaterale Muskelkette
- 7.10. Analyse der posterolateralen Muskelkette der unteren Gliedmaßen
 - 7.10.1. Was ist die posteromediale Muskelkette und wie wichtig ist sie für den Patienten.
 - 7.10.2. Wichtige Aspekte bei der Bewertung
 - 7.10.3. Beziehung des Komplexes zu der beschriebenen Pathologie
 - 7.10.4. Übungen zur Behandlung der posteromedialen Muskelkette

Modul 8. Allgemeine Pathologie und ihre Behandlung mit Pilates

- 8.1. Nervensystem
 - 8.1.1. Zentrales Nervensystem
 - 8.1.2. Peripheres Nervensystem
 - 8.1.3. Kurzbeschreibung der neuronalen Bahnen
 - 8.1.4. Positive Auswirkungen von Pilates auf die neurologische Pathologie
- 8.2. Neurologische Beurteilung mit Fokus auf Pilates
 - 8.2.1. Anamnese
 - 8.2.2. Bewertung von Stärke und Tonus
 - 8.2.3. Bewertung der Sensibilität
 - 8.2.4. Tests und Skalen

- 8.3. Die häufigsten neurologischen Pathologien und wissenschaftliche Erkenntnisse über Pilates
 - 8.3.1. Kurze Beschreibung der Pathologien
 - 8.3.2. Grundprinzipien von Pilates in der neurologischen Pathologie
 - 8.3.3. Anpassung von Pilates-Stellungen
 - 8.3.4. Anpassung von Pilates-Übungen
- 8.4. Multiple Sklerose
 - 8.4.1. Beschreibung der Pathologie
 - 8.4.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 8.4.3. Anpassung von Pilates-Übungen am Boden
 - 8.4.4. Anpassung von Pilates-Übungen mit Hilfsmitteln
- 8.5. Schlaganfall
 - 8.5.1. Beschreibung der Pathologie
 - 8.5.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 8.5.3. Anpassung von Pilates-Übungen am Boden
 - 8.5.4. Anpassung von Pilates-Übungen mit Hilfsmitteln
- 8.6. Parkinson
 - 8.6.1. Beschreibung der Pathologie
 - 8.6.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 8.6.3. Anpassung von Pilates-Übungen am Boden
 - 8.6.4. Anpassung von Pilates-Übungen mit Hilfsmitteln
- 8.7. Zerebrale Lähmung
 - 8.7.1. Beschreibung der Pathologie
 - 8.7.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 8.7.3. Anpassung von Pilates-Übungen am Boden
 - 8.7.4. Anpassung von Pilates-Übungen mit Hilfsmitteln
- 8.8. Senioren
 - 8.8.1. Pathologien im Zusammenhang mit dem Alter
 - 8.8.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 8.8.3. Geeignete Übungen
 - 8.8.4. Kontraindizierte Übungen

- 8.9. Osteoporose
 - 8.9.1. Beschreibung der Pathologie
 - 8.9.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 8.9.3. Geeignete Übungen
 - 8.9.4. Kontraindizierte Übungen
- 8.10. Probleme des Beckenbodens: Harninkontinenz
 - 8.10.1. Beschreibung der Pathologie
 - 8.10.2. Inzidenz und Prävalenz
 - 8.10.3. Geeignete Übungen
 - 8.10.4. Kontraindizierte Übungen

Modul 9. Pilates während der Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett

- 9.1. Erstes Trimester
 - 9.1.1. Entwicklung im ersten Trimester
 - 9.1.2. Nutzen und Ziele
 - 9.1.3. Geeignete Übungen
 - 9.1.4. Kontraindikationen
- 9.2. Zweites Trimester
 - 9.2.1. Entwicklung im zweiten Trimester
 - 9.2.2. Nutzen und Ziele
 - 9.2.3. Geeignete Übungen
 - 9.2.4. Kontraindikationen
- 9.3. Drittes Trimester
 - 9.3.1. Entwicklung im dritten Trimester
 - 9.3.2. Nutzen und Ziele
 - 9.3.3. Geeignete Übungen
 - 9.3.4. Kontraindikationen
- 9.4. Entbindung
 - 9.4.1. Dilatations- und Entbindungsphase
 - 9.4.2. Nutzen und Ziele
 - 9.4.3. Empfehlungen
 - 9.4.4. Kontraindikationen

- 9.5. Unmittelbar nach der Entbindung
 - 9.5.1. Erholung und Wochenbett
 - 9.5.2. Nutzen und Ziele
 - 9.5.3. Geeignete Übungen
 - 9.5.4. Kontraindikationen
- 9.6. Harninkontinenz und Beckenbodenchirurgie
 - 9.6.1. Betroffene Anatomie
 - 9.6.2. Pathophysiologie
 - 9.6.3. Geeignete Übungen
 - 9.6.4. Kontraindikationen
- 9.7. Probleme in der Schwangerschaft und Annäherung mit der Pilates-Methode
 - 9.7.1. Veränderung der Körperstatik
 - 9.7.2. Häufigste Probleme
 - 9.7.3. Geeignete Übungen
 - 9.7.4. Kontraindikationen
- 9.8. Vorbereitung auf die Schwangerschaft
 - 9.8.1. Vorteile der körperlichen Betätigung während der Schwangerschaft
 - 9.8.2. Empfohlene körperliche Betätigung
 - 9.8.3. Empfohlene Übungen bei der ersten Schwangerschaft
 - 9.8.4. Vorbereitung für eine zweite und weitere Schwangerschaft
- 9.9. Spätes Wochenbett
 - 9.9.1. Langfristige anatomische Veränderungen
 - 9.9.2. Vorbereitung auf die Rückkehr zu körperlicher Aktivität
 - 9.9.3. Geeignete Übungen
 - 9.9.4. Kontraindikationen
- 9.10. Postnatale Störungen
 - 9.10.1. Abdominale Diastase
 - 9.10.2. Statische Verschiebung des Beckenvorfalls
 - 9.10.3. Störungen der tiefen Bauchmuskulatur
 - 9.10.4. Indikationen und Kontraindikationen beim Kaiserschnitt

Modul 10. Pilates im Sport

- 10.1. Fußball
 - 10.1.1. Häufigste Verletzungen
 - 10.1.2. Pilates als Behandlung und Prävention
 - 10.1.3. Nutzen und Ziele
 - 10.1.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.2. Schlägersport
 - 10.2.1. Häufigste Verletzungen
 - 10.2.2. Pilates als Behandlung und Prävention
 - 10.2.3. Vorteile und Ziel
 - 10.2.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.3. Basketball
 - 10.3.1. Häufigste Verletzungen
 - 10.3.2. Pilates als Behandlung und Prävention
 - 10.3.3. Nutzen und Ziele
 - 10.3.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.4. Handball
 - 10.4.1. Häufigste Verletzungen
 - 10.4.2. Pilates als Behandlung und Prävention
 - 10.4.3. Nutzen und Ziele
 - 10.4.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.5. Golf
 - 10.5.1. Häufigste Verletzungen
 - 10.5.2. Pilates als Behandlung und Prävention
 - 10.5.3. Nutzen und Ziele
 - 10.5.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.6. Schwimmen
 - 10.6.1. Häufigste Verletzungen
 - 10.6.2. Pilates als Behandlung und Prävention
 - 10.6.3. Nutzen und Ziele
 - 10.6.4. Beispiel bei Spitzensportlern



- 10.7. Leichtathletik
 - 10.7.1. Häufigste Verletzungen
 - 10.7.2. Pilates als Behandlung und Prävention
 - 10.7.3. Nutzen und Ziele
 - 10.7.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.8. Tanz und darstellende Kunst
 - 10.8.1. Häufigste Verletzungen
 - 10.8.2. Pilates als Behandlung und Prävention
 - 10.8.3. Nutzen und Ziele
 - 10.8.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.9. Eishockey
 - 10.9.1. Häufigste Verletzungen
 - 10.9.2. Pilates als Behandlung und Prävention
 - 10.9.3. Nutzen und Ziele
 - 10.9.4. Beispiel bei Spitzensportlern
- 10.10. Rugby
 - 10.10.1. Häufigste Verletzungen
 - 10.10.2. Pilates als Behandlung und Prävention
 - 10.10.3. Nutzen und Ziele
 - 10.10.4. Beispiel bei Spitzensportlern

“Dieser private Masterstudiengang ist eine einmalige Gelegenheit, Ihr theoretisches und praktisches Wissen über die Anwendung von therapeutischem Pilates als Rehabilitationsmethode für Sportverletzungen zu aktualisieren”

06

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. Die Physiotherapeuten/Kinesiologen 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 realen Bedingungen in der beruflichen Praxis der Physiotherapie 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. Physiotherapeuten/Kinesiologen, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten durch Übungen, die die Bewertung realer Situationen und die Anwendung von Wissen beinhalten.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fertigkeiten, die es den Physiotherapeuten/Kinesiologen 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.



Der Physiotherapeut/Kinesiologe lernt durch reale Fälle und die Bewältigung 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 65.000 Physiotherapeuten/Kinesiologen mit beispiellosem Erfolg in allen klinischen Fachbereichen fortgebildet, unabhängig von der praktischen 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 unseres 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 das Hochschulprogramm unterrichten werden, speziell für dieses Programm 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.



Physiotherapeutische Techniken und Verfahren auf Video

TECH bringt dem Studenten die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die aktuellsten physiotherapeutischen/kinesiologischen Techniken und 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 sie so oft anschauen können, wie Sie wollen.



Interaktive Zusammenfassungen

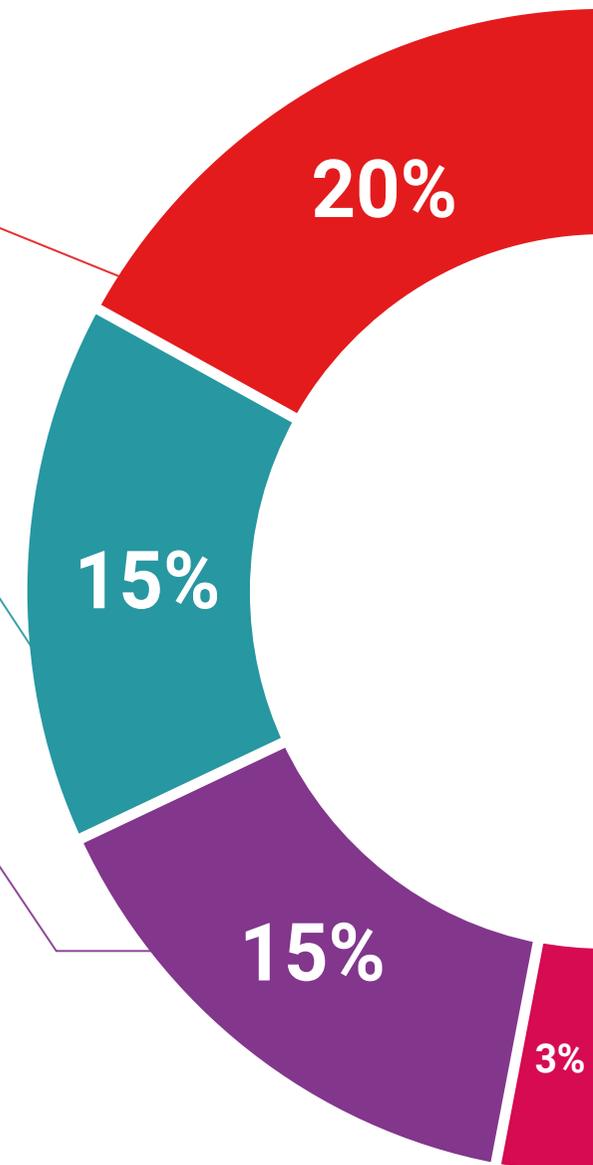
Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

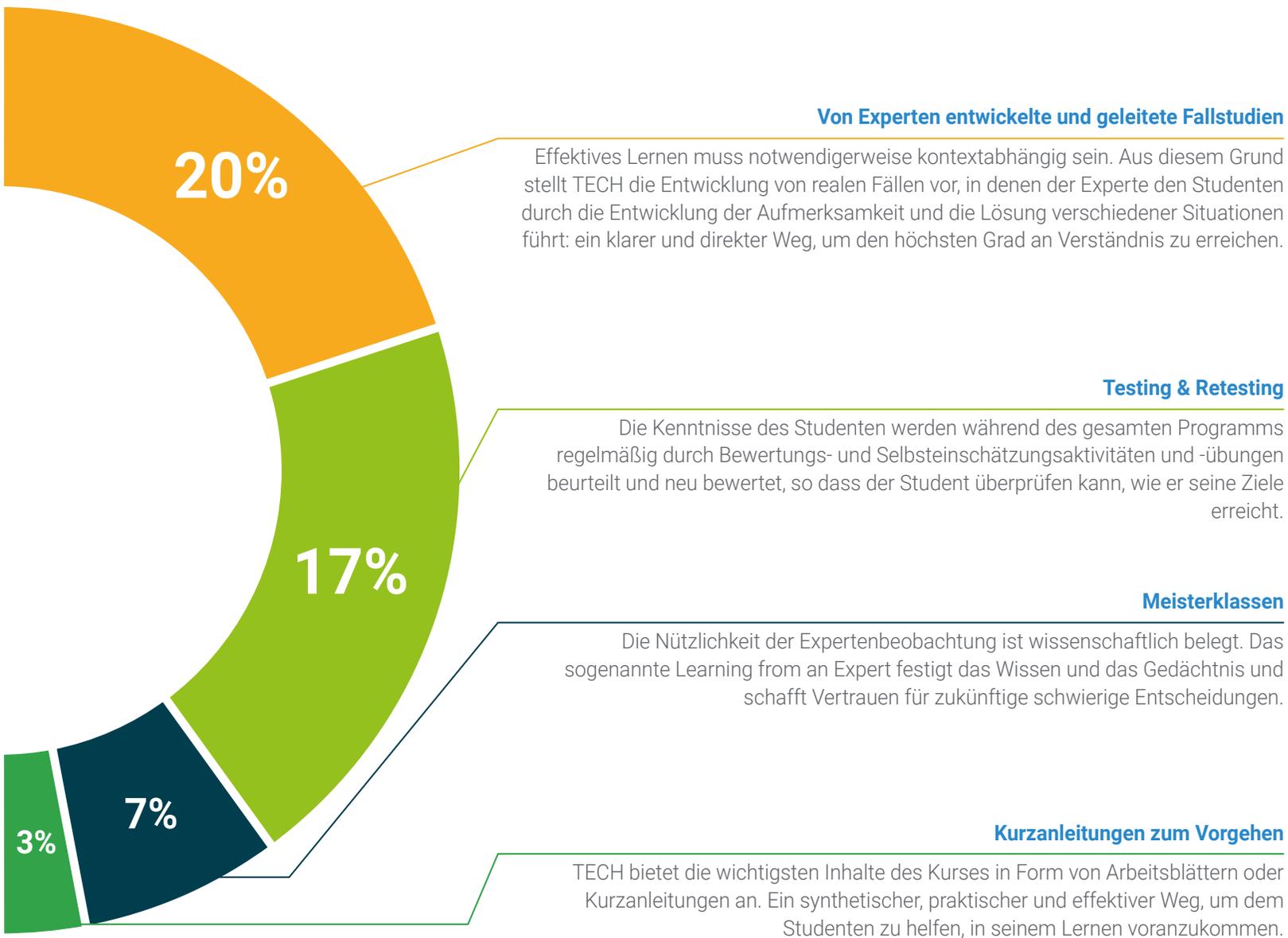
Dieses einzigartige System für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



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.





07

Qualifizierung

Der Privater Masterstudiengang in Therapeutisches 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"*

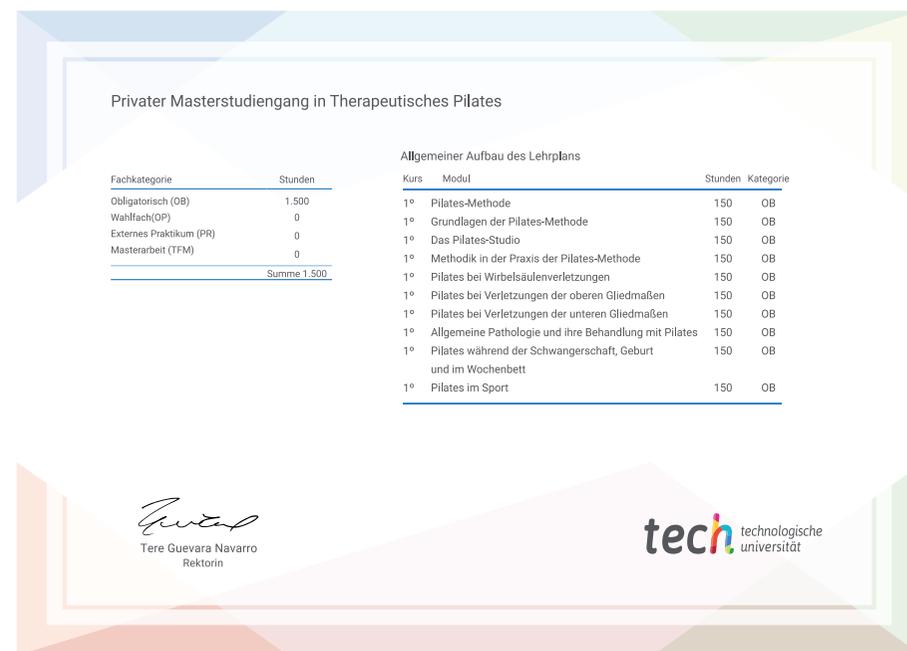
Dieser **Privater Masterstudiengang in Therapeutisches Pilates** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

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: **Privater Masterstudiengang in Therapeutisches Pilates**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **1.500 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 institutionen
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Privater Masterstudiengang Therapeutisches Pilates

- › Modalität: online
- › Dauer: 12 Monate
- › Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- › Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- › Prüfungen: online

Privater Masterstudiengang Therapeutisches Pilates

