

Universitätskurs Pilates-Methode

Von der NBA unterstützt





tech technologische
universität

Universitätskurs Pilates-Methode

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

Internetzugang: www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/pilates-methode

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kursleitung

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

Seite 18

05

Studienmethodik

Seite 22

06

Qualifizierung

Seite 32

01

Präsentation

Die zunehmende Sensibilisierung der Gesellschaft für die Bedeutung körperlicher Aktivität hat dazu geführt, dass Menschen unterschiedlichen Alters nach Möglichkeiten wie der Pilates-Methode suchen, um ihre Muskeln und ihre Beweglichkeit zu trainieren und so Verletzungen vorzubeugen oder zu behandeln. Ein breites Betätigungsfeld, das wichtige gesundheitliche Vorteile mit sich bringt und Sportexperten dazu veranlasst, sich über die Übungen, ihre Anpassung und die verschiedenen Arten, die es gibt, auf dem Laufenden zu halten. Ein Fortschritt, der sich in diesem 100%igen Online-Programm zeigt, das dem Studenten in nur 6 Wochen ein komplettes Update mit den innovativsten Multimedia-Inhalten der aktuellen akademischen Szene ermöglicht.



“

Ein 100%iger Online-Universitätskurs, der es Ihnen ermöglicht, in nur 6 Wochen ein komplettes Update der Pilates-Methode zu erhalten"

Körperliche Aktivität ist wichtig, um die Kondition zu verbessern, die Muskeln zu kräftigen und die Übungen besser ausführen zu können. Pilates erreicht diese Ziele, ohne den Körper zu sehr zu ermüden und zu belasten. Aus diesem Grund haben Sporttrainer verschiedener Disziplinen begonnen, diese Aktivität in ihr Training zu integrieren, wobei sie die Vorteile entdeckt haben, die von der Kräftigung bis zur körperlichen Erholung nach einem Spiel, einem Kampf oder einer Runde reichen, je nach der Disziplin, die der Sportler ausübt.

Es handelt sich auch um ein Gebiet, das ständig erforscht wird und daher von den Fachkräften verlangt, dass sie bereit sind, sich auf dem Laufenden zu halten und neue Trainingsmethoden für Pilates zu entwickeln. Dieser Universitätskurs vermittelt ihnen die neuesten Entwicklungen der Pilates-Methode und gibt ihnen ein umfassendes Wissen über die Grundlagen und Hintergründe von Pilates.

Der Spezialist vertieft sein Wissen in wichtigen Bereichen wie den Kernpunkten des klassischen Pilates und den Inhalten des modernen Pilates sowie den Grundlagen und der Entwicklung des Bodenpilates. Es handelt sich um ein Programm, das von einem spezialisierten Dozententeam durchgeführt wird und gleichzeitig von exklusiven Multimedia-Inhalten höchster Qualität unterstützt wird, die Dynamik und Komfort mit einer 100%igen Online-Modalität bieten.

Dieser Universitätskurs bietet den Studenten die Möglichkeit, ihre akademischen Aktivitäten an dem Ort und zu der Zeit ihrer Wahl durchzuführen. Sie benötigen lediglich ein Gerät mit Internetzugang, das ihnen professionelle Flexibilität in jeder Hinsicht garantiert, indem es ihnen aktuelles Material zur Verfügung stellt und sie in die Lage versetzt, den Universitätskurs in Pilates-Methode erfolgreich abzuschließen. Darüber hinaus nehmen Sie an einer exklusiven *Masterclass* teil, die von einem weltbekannten Dozenten geleitet wird, und erhalten so das meiste Fachwissen.

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

- ♦ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten der Physiotherapie mit Schwerpunkt auf der Pilates-Methode vorgestellt werden
- ♦ 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 Lektionen, 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 lernen das umfassende Studium der Pilates-Methode durch die Teilnahme an einer exklusiven Masterclass, die von einem internationalen Dozenten geleitet wird“

“

Dieser Universitätskurs wird den Fachleuten die neuesten Entwicklungen im Bereich des Core und der wissenschaftlichen Erkenntnisse nach Joseph Pilates vermitteln”

Das Dozententeam des Programms besteht aus Experten des Sektors, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie aus renommierten Fachkräften von führenden Gesellschaften 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.

Vertiefen Sie Ihr Wissen über die Übungen zur Förderung der Körperstabilität von Pilates, wann immer Sie wollen, durch exklusive Multimedia-Inhalte von höchster Qualität.

Mit TECH können Sie Ihre akademischen Studienzeiten am Ort und zu der Zeit Ihrer Wahl absolvieren, dank der 100%igen Online-Modalität.



02 Ziele

Ziel dieses Studiengangs ist es, den Studenten die besten und innovativsten Hilfsmittel für die Entwicklung ihrer beruflichen Fähigkeiten im Bereich der Pilates-Methode zur Verfügung zu stellen. Aus diesem Grund hat TECH einen Studiengang geschaffen, der es den Studenten ermöglicht, sich im Rahmen von 150 Unterrichtsstunden über die Entwicklung dieser Disziplin aus theoretisch-praktischer Sicht auf dem Laufenden zu halten. Außerdem können die Studenten dank des ständigen Kontakts zu den Dozenten alle Zweifel ausräumen, die im Laufe des Programms bezüglich des Lehrplans aufkommen können.





“

TECH bietet Ihnen die besten und innovativsten didaktischen Hilfsmittel, um Ihren Wirkungsbereich mit der Pilates-Methode zu erweitern"



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

- ◆ Entdecken des Hintergrunds von Pilates
- ◆ Eintauchen in die Geschichte von Pilates
- ◆ Beschreiben der Methodik von Pilates
- ◆ Eintauchen in die Grundlagen von Pilates
- ◆ Identifizieren der wichtigsten Übungen
- ◆ Erklären der zu vermeidenden Pilates-Positionen



Studieren Sie die Ausrichtung der Körpersegmente, die Gelenke der Wirbelsäule und ihre Biomechanik von jedem digitalen Gerät mit Internetanschluss aus"

03

Kursleitung

TECH verfügt über ein Team von erfahrenen und renommierten Dozenten in der Physiotherapie und der Pilates-Methode. Ihr exzellenter beruflicher Hintergrund wird in diesem intensiven Lehrplan deutlich, der es den Studenten ermöglicht, ihre Fähigkeiten im Laufe dieses Universitätskurses zu festigen. So haben die Studenten die Gewähr, dass sie sich auf internationalem Niveau in einem aufstrebenden Sektor spezialisieren können.



“TECH verfügt über ein Team von erfahrenen und renommierten Dozenten in Physiotherapie und der Pilates-Methode”

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 Físio 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

Professoren

Fr. Valiente Serrano, Noelia

- ♦ Physiotherapeutin bei Físio Domicilio Madrid
- ♦ Physiotherapeut bei Keiki Fisioterapia
- ♦ Physiotherapeut bei Jemed Importaciones

Hr. Longás de Jesús, Antonio

- ♦ Physiotherapeut in der Klinik Lagasca
- ♦ Physiotherapeutin bei Físio Domicilio Madrid
- ♦ Physiotherapeut im Rugbyclub Veterinaria



04

Struktur und Inhalt

Dieser Universitätskurs wurde auf der Grundlage der neuesten Forschungen im Bereich der Pilates-Methode konzipiert und enthält einen Lehrplan, der eine Fülle von Inhalten zu dieser Disziplin vermittelt. Dieser Studiengang zielt darauf ab, fortgeschrittene Inhalte über die Evolution dieser Bewegungsform, über die Übungen für das Becken als Stabilitäts- und Bewegungszentrum für die Körpermitte (Core) oder über die Biomechanik der Wirbelsäule zu vermitteln. All dies geschieht mit Hilfe zahlreicher multimedialer Instrumente, die diesem Hochschulprogramm Dynamik und Attraktivität verleihen.





“

Dieser Studiengang zielt darauf ab fortgeschrittene Kenntnisse über das Becken als Zentrum von Stabilität und Bewegung zu vermitteln"

Modul 1. Die 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 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 Trends
 - 1.8.2. Internationale Trends
 - 1.8.3. Analyse der Trends
 - 1.8.4. Schlussfolgerungen
- 1.9. Schulen
 - 1.9.1. Schulen für die Ausbildung in Pilates
 - 1.9.2. Zeitschriften
 - 1.9.3. Entwicklung der Pilates-Schulen
 - 1.9.4. Schlussfolgerungen
- 1.10. Pilates Vereinigungen 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. Nachfolgende Generationen
 - 2.1.4. Schlussfolgerungen
- 2.2. Die Atmung
 - 2.2.1. Die verschiedenen Arten der Atmung
 - 2.2.2. Analyse der Arten der Atmung
 - 2.2.3. Die Auswirkungen der Atmung
 - 2.2.4. Schlussfolgerungen

- 2.3. Das Becken als Zentrum von Stabilität und Bewegung
 - 2.3.1. Der Core von Joseph Pilates
 - 2.3.2. Der wissenschaftliche Core
 - 2.3.3. Die anatomische Grundlage
 - 2.3.4. Core im Genesungsprozess
- 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 Verletzung 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



Dieser Universitätskurs wurde nach den neuesten Erkenntnissen der Pilates-Methode entwickelt und konzipiert"

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 Pilates-Methode 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 Pilates-Methode** 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 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: **Universitätskurs in Pilates-Methode**

Modalität: **online**

Dauer: **12 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
Pilates-Methode

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

Universitätskurs Pilates-Methode

Von der NBA unterstützt

