

Universitätsexperte

Pilates-Methode am Boden

Von der NBA unterstützt





tech technologische
universität

Universitätsexperte Pilates-Methode am Boden

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

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

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kursleitung

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

Seite 18

05

Methodik

Seite 24

06

Qualifizierung

Seite 32

01

Präsentation

Pilates am Boden hat sich im Laufe der Zeit als wirksame Methode zur Rehabilitation von Sportverletzungen etabliert, indem es die Muskelkraft, Flexibilität und Stabilität verschiedener Muskelgruppen verbessert. Daher ist es wichtig, dass der Fitnesstrainer in diesem Bereich eine Vorreiterrolle einnimmt. In diesem Sinne hat TECH ein Programm entwickelt, das den Profis ein Update über die Anpassung der Pilates-Übungen am Boden und die Vorteile bei der Behandlung und Prävention verschiedener muskuloskelettaler und neurologischer Pathologien bietet. Das Ganze in einem 100%igen Online-Kursformat und ohne Präsenztermine, so dass die Studenten die Weiterbildung mit ihren täglichen Aktivitäten verbinden können.



“

*Erhalten Sie eine komplette Aktualisierung
Ihrer Fähigkeiten in der Pilates-Methode
am Boden mit diesem 100% Online-
Universitätsexperten von TECH"*

Mehrere Studien belegen derzeit die Wirksamkeit von Pilates bei der Rehabilitation von Sportverletzungen. Dabei hat sich gezeigt, dass die regelmäßige Ausübung dieser Bodendisziplin die Muskelkraft, Flexibilität und Stabilität von Menschen mit Verletzungen des Bewegungsapparates verbessert. Aus diesem Grund integrieren viele Fitnesstrainer die neuesten Techniken dieser Methode in ihr Training.

Dieser wachsende Trend hat TECH dazu veranlasst, den Universitätsexperten in Pilates-Methode am Boden ins Leben zu rufen. Es handelt sich um ein Programm, das dem Fitnesstrainer über einen Zeitraum von 6 Monaten eine komplette Aktualisierung bietet.

So wird die Fachkraft über die Struktur des menschlichen Körpers auf den neuesten Stand gebracht, damit sie wirksame und sichere Pilates-Programme konzipieren und durchführen kann. Außerdem werden die Übungen zur Stabilisierung und Mobilisierung der Gelenke, die verschiedenen Pathologien und die entsprechenden Pilates-Übungen für diese Probleme behandelt.

Mit einem Lehrplan, der eine theoretische und praktische Perspektive bietet, wird die Fachkraft durch eine reine Online-Methode aktualisiert. So kann sie ihre tägliche Arbeit perfekt mit einem Studiengang verbinden, der in der akademischen Welt führend ist. Sie benötigt lediglich ein elektronisches Gerät mit Internetanschluss, um die auf der virtuellen Plattform angebotenen Inhalte zu jeder Tageszeit abrufen zu können. Darüber hinaus bietet TECH durch die Zusammenarbeit mit international renommierten Lehrkräften die Möglichkeit, an einer exklusiven Reihe von *Masterclasses* teilzunehmen, die von einem Experten der Pilates-Methode geleitet werden.

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

- ♦ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten aus der Medizin, der Sportwissenschaft und Pilates-Spezialisten vorgestellt werden
- ♦ Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- ♦ Er enthält praktische Übungen, in denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann, um das Lernen zu verbessern
- ♦ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- ♦ Theoretische Lektionen, 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



Sie werden durch qualitativ hochwertige Inhalte, klassisches und modernes Pilates, die Schlüsselpunkte und Beiträge, die jeder von ihnen in körperlichen Trainingstechniken gemacht hat, durch einzigartige Masterclasses analysieren"

“

Vertiefen Sie sich, wann und wo Sie wollen, in die Biomechanik der oberen Gliedmaßen und bewährte Praktiken im Pilates“

Zum Lehrkörper des Programms gehören Fachkräfte aus der Branche, die ihre Erfahrungen in diese Fortbildung einbringen, sowie anerkannte Spezialisten von führenden Gesellschaften und renommierten 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.

Dank TECH werden Sie Stabilisierungsübungen am Boden, die der körperlichen Konditionierung dienen, in Ihre tägliche Praxis einbauen.

Lernen Sie bequem von zu Hause aus die für die Pilates-Praxis am besten geeigneten Übungen zur Mobilisierung der Gelenke kennen.



02 Ziele

Das Hauptziel dieses Studienganges ist es, Fitnesstrainern die neuesten Informationen über die Techniken der Pilates-Methode am Boden zu vermitteln. Dadurch werden sie in der Lage sein, diese Disziplin als wirksames therapeutisches Mittel bei der Behandlung von verschiedenen Verletzungen einzusetzen.

Indem sie die Prinzipien und Techniken dieser körperlichen Aktivität in ihre Arbeit einbeziehen, können die Trainer den Sportlern eine ergänzende Behandlungsmöglichkeit anbieten, die ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit fördert. Darüber hinaus bietet das Programm eine Vielzahl von Multimedia-Ressourcen, die in einer virtuellen Bibliothek bereitgestellt werden, auf die von jedem Gerät mit einer Internetverbindung aus zugegriffen werden kann.





“

Sie werden erfahren, wie die Pilates-Praxis bei der Behandlung von Schulter-, Ellbogen- und Handverletzungen wirksam eingesetzt werden kann"



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

Modul 1. Pilates bei Wirbelsäulenverletzungen

- ◆ Untersuchen der wichtigsten Probleme der Wirbelsäule und deren Behandlung
- ◆ Auffrischen der Kenntnisse über die Hauptprobleme des Rückens und deren Behandlung
- ◆ Anwenden von spezifischen Übungsprotokollen für den Genesungsprozess von Verletzungen

Modul 2. 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 3. 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 4. 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

03

Kursleitung

TECH, die sich durch die Entwicklung erstklassiger akademischer Programme auszeichnet, hat diesen Universitätsexperten entwickelt, der renommierte Experten mit umfassender Erfahrung in Physiotherapie und Pilates einbezieht. Dadurch hat der Fitnessstrainer Zugang zu einem hochmodernen Lehrplan, der von echten Experten für diese Methode ausgearbeitet wurde.

Dies garantiert, dass die Aktualisierung mit Hilfe renommierter Spezialisten zu einem einzigartigen Erlebnis wird. Darüber hinaus hat der Student aufgrund der engen Verbindung zu den Dozenten die Möglichkeit, etwaige Zweifel während des Studiums zu klären.





“*Sie kommen in den Genuss eines aktualisierten Lehrplans, der von Experten mit umfassender Erfahrung in der Pilates-Methode entwickelt wurde*”

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 Fisio 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. Cortés Lorenzo, Laura

- ◆ Physiotherapeutin in der Fiosiomon Klinik
- ◆ Physiotherapeutin im Technischen Zentrum des Hockeyverbandes von Madrid
- ◆ Physiotherapeutin bei Fio Domicilio Madrid
- ◆ Traumatologische Physiotherapie an der Klinik Artros
- ◆ Physiotherapeutin beim Club SPV1 und Feldhockey-Club Valdeluz
- ◆ Hochschulabschluss in Physiotherapie. Universität Complutense von Madrid

Hr. Pérez Costa, Eduardo

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

Fr. García Ibáñez, Marina

- ◆ Physiotherapeutin in Privatpraxis
- ◆ 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
- ◆ Expertin für neurologische Physiotherapie an der Europäischen Universität von Madrid
- ◆ Masterstudiengang in Neurologische Physiotherapie: Bewertungs- und Behandlungstechniken an der Europäischen Universität von Madrid
- ◆ Hochschulabschluss in Physiotherapie an der Universität von Alcalá

04

Struktur und Inhalt

Dieses Programm bietet eine Aktualisierung im Bereich der Pilates-Methode am Boden und gibt den Fachkräften die Möglichkeit, ihr Wissen auf diesem Gebiet zu erweitern. So werden sie während dieses Studiengangs die verschiedenen spezifischen Übungen für unterschiedliche Pathologien erforschen und sich eingehend mit der Biomechanik und der Entwicklung dieser Disziplin befassen.

All dies erfolgt über ein 100%iges Online-Programm, das völlig flexibel ist und es den Fitness-Trainern ermöglicht, sich neben ihrer täglichen Arbeit zu aktualisieren.





“

Mit der Relearning-Methode können Sie sich komplexe Konzepte effizienter merken und in kürzerer Zeit optimale Leistungen erzielen“

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. Pilates bei Verletzungen der oberen Gliedmaßen

- 2.1. Grundlegendes anatomisches Wissen
 - 2.1.1. Knochenkunde der oberen Gliedmaßen
 - 2.1.2. Myologie der oberen Gliedmaßen
 - 2.1.3. Biomechanik der oberen Gliedmaßen
 - 2.1.4. Bewährte Verfahren
- 2.2. Übungen zur Stabilisierung
 - 2.2.1. Einführung in die Stabilisierungsübungen
 - 2.2.2. Stabilisierungsübungen auf der Matte
 - 2.2.3. Stabilisierungsübungen mit Geräten
 - 2.2.4. Beste Stabilisierungsübungen

- 2.3. Übungen zur Mobilisierung der Gelenke
 - 2.3.1. Einführung in die Übungen zur Mobilisierung der Gelenke
 - 2.3.2. Übungen zur Mobilisierung der Gelenke auf der Matte
 - 2.3.3. Übungen zur Mobilisierung der Gelenke mit Geräten
 - 2.3.4. Beste Übungen zur Mobilisierung der Gelenke
- 2.4. Kräftigungsübungen
 - 2.4.1. Einführung in die Kräftigungsübungen
 - 2.4.2. Kräftigungsübungen auf der Matte
 - 2.4.3. Kräftigungsübungen mit Geräten
 - 2.4.4. Beste Kräftigungsübungen
- 2.5. Funktionelle Übungen
 - 2.5.1. Einführung in die funktionellen Übungen
 - 2.5.2. Funktionelle Übungen auf der Matte
 - 2.5.3. Funktionelle Übungen mit Geräten
 - 2.5.4. Beste funktionelle Übungen
- 2.6. Pathologie der Schulter Spezifische Protokolle
 - 2.6.1. Schmerzhaftes Schulter
 - 2.6.2. Adhäsive Kapsulitis
 - 2.6.3. Hypomobile Schulter
 - 2.6.4. Schulterübungen
- 2.7. Pathologie des Ellenbogens. Spezifische Protokolle
 - 2.7.1. Pathologie der Gelenke
 - 2.7.2. Pathologie von Muskeln und Sehnen
 - 2.7.3. Posttraumatischer oder postoperativer Ellenbogen
 - 2.7.4. Ellenbogenübungen
- 2.8. Pathologie des Handgelenks
 - 2.8.1. Wichtigste Syndrome
 - 2.8.2. Art der Handgelenkspathologie
 - 2.8.3. Handgelenksübungen
 - 2.8.4. Schlussfolgerungen

- 2.9. Pathologie der Hand
 - 2.9.1. Wichtigste Syndrome
 - 2.9.2. Art der Handpathologie
 - 2.9.3. Handübungen
 - 2.9.4. Schlussfolgerungen
- 2.10. Nerveneinklemmungen in den oberen Gliedmaßen
 - 2.10.1. Plexus brachialis
 - 2.10.2. Periphere Nerven
 - 2.10.3. Art der Pathologie
 - 2.10.4. Übungen für Nerveneinklemmungen in den oberen Gliedmaßen

Modul 3. Pilates bei Verletzungen der unteren Gliedmaßen

- 3.1. Grundlegendes anatomisches Wissen
 - 3.1.1. Knochenkunde der unteren Gliedmaßen
 - 3.1.2. Myologie der unteren Gliedmaßen
 - 3.1.3. Biomechanik der unteren Gliedmaßen
 - 3.1.4. Bewährte Verfahren
- 3.2. Häufige Pathologien, die mit Pilates behandelt werden können
 - 3.2.1. Pathologien des Wachstums
 - 3.2.2. Sportpathologien
 - 3.2.3. Andere Art von Pathologien
 - 3.2.4. Schlussfolgerungen
- 3.3. Übungen auf der Matte, an Geräten und mit Hilfsmitteln. Allgemeines Protokoll
 - 3.3.1. Dissoziationsübungen
 - 3.3.2. Mobilisierungsübungen
 - 3.3.3. Kräftigungsübungen
 - 3.3.4. Funktionelle Übungen
- 3.4. Pathologie der Hüfte
 - 3.4.1. Pathologie der Gelenke
 - 3.4.2. Pathologie von Muskeln und Sehnen
 - 3.4.3. Chirurgische Pathologie. Prothese
 - 3.4.4. Hüftübungen

- 3.5. Pathologie des Knies
 - 3.5.1. Pathologie der Gelenke
 - 3.5.2. Pathologie von Muskeln und Sehnen
 - 3.5.3. Chirurgische Pathologie. Prothese
 - 3.5.4. Knieübungen
- 3.6. Pathologie des Knöchels
 - 3.6.1. Pathologie der Gelenke
 - 3.6.2. Pathologie von Muskeln und Sehnen
 - 3.6.3. Chirurgische Pathologie
 - 3.6.4. Knöchelübungen
- 3.7. Pathologie des Fußes
 - 3.7.1. Pathologie der Faszien und Gelenke
 - 3.7.2. Pathologie von Muskeln und Sehnen
 - 3.7.3. Chirurgische Pathologie
 - 3.7.4. Fußübungen
- 3.8. Nerveneinklemmungen in den unteren Gliedmaßen
 - 3.8.1. Plexus brachialis
 - 3.8.2. Periphere Nerven
 - 3.8.3. Art der Pathologie
 - 3.8.4. Übungen für Nerveneinklemmungen in den unteren Gliedmaßen
- 3.9. Analyse der anterolateralen Muskelkette der unteren Gliedmaßen
 - 3.9.1. Was ist die anterolaterale Muskelkette und wie wichtig ist sie für den Patienten
 - 3.9.2. Wichtige Aspekte bei der Bewertung
 - 3.9.3. Beziehung dieser Muskelkette zu der beschriebenen Pathologie
 - 3.9.4. Übungen für die anterolaterale Muskelkette
- 3.10. Analyse der posterolateralen Muskelkette der unteren Gliedmaßen
 - 3.10.1. Was ist die posteromediale Muskelkette und wie wichtig ist sie für den Patienten
 - 3.10.2. Wichtige Aspekte bei der Bewertung
 - 3.10.3. Beziehung des Komplexes zu der beschriebenen Pathologie
 - 3.10.4. Übungen zur Behandlung der posteromedialen Muskelkette

Modul 4. Allgemeine Pathologie und ihre Behandlung mit Pilates

- 4.1. Nervensystem
 - 4.1.1. Zentrales Nervensystem
 - 4.1.2. Peripheres Nervensystem
 - 4.1.3. Kurzbeschreibung der neuronalen Bahnen
 - 4.1.4. Positive Auswirkungen von Pilates auf die neurologische Pathologie
- 4.2. Neurologische Beurteilung mit Fokus auf Pilates
 - 4.2.1. Anamnese
 - 4.2.2. Bewertung von Stärke und Tonus
 - 4.2.3. Bewertung der Sensibilität
 - 4.2.4. Tests und Skalen
- 4.3. Die häufigsten neurologischen Pathologien und wissenschaftliche Erkenntnisse über Pilates
 - 4.3.1. Kurze Beschreibung der Pathologien
 - 4.3.2. Grundprinzipien von Pilates in der neurologischen Pathologie
 - 4.3.3. Anpassung von Pilates-Stellungen
 - 4.3.4. Anpassung von Pilates-Übungen
- 4.4. Multiple Sklerose
 - 4.4.1. Beschreibung der Pathologie
 - 4.4.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 4.4.3. Anpassung von Pilates-Übungen am Boden
 - 4.4.4. Anpassung von Pilates-Übungen mit Hilfsmitteln
- 4.5. Schlaganfall
 - 4.5.1. Beschreibung der Pathologie
 - 4.5.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 4.5.3. Anpassung von Pilates-Übungen am Boden
 - 4.5.4. Anpassung von Pilates-Übungen mit Hilfsmitteln
- 4.6. Parkinson
 - 4.6.1. Beschreibung der Pathologie
 - 4.6.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 4.6.3. Anpassung von Pilates-Übungen am Boden
 - 4.6.4. Anpassung von Pilates-Übungen mit Hilfsmitteln



- 4.7. Zerebrale Lähmung
 - 4.7.1. Beschreibung der Pathologie
 - 4.7.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 4.7.3. Anpassung von Pilates-Übungen am Boden
 - 4.7.4. Anpassung von Pilates-Übungen mit Hilfsmitteln
- 4.8. Senioren
 - 4.8.1. Pathologien im Zusammenhang mit Alter
 - 4.8.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 4.8.3. Geeignete Übungen
 - 4.8.4. Kontraindizierte Übungen
- 4.9. Osteoporose
 - 4.9.1. Beschreibung der Pathologie
 - 4.9.2. Bewertung der Fähigkeiten des Patienten
 - 4.9.3. Geeignete Übungen
 - 4.9.4. Kontraindizierte Übungen
- 4.10. Probleme des Beckenbodens: Harninkontinenz
 - 4.10.1. Beschreibung der Pathologie
 - 4.10.2. Inzidenz und Prävalenz
 - 4.10.3. Geeignete Übungen
 - 4.10.4. Kontraindizierte Übungen

“ Dank diesem Studiengang werden Sie eine geeignete Anpassung der Pilates-Übungen am Boden für Krankheiten wie Multiple Sklerose entwickeln”

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 Universitätsexperte in Pilates-Methode am Boden 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-Methode am Boden** 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: **Universitätsexperte in Pilates-Methode am Boden**

Modalität: **online**

Dauer: **6 Monate**

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

Universitätsexperte
Pilates-Methode am Boden

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

Universitätsexperte

Pilates-Methode am Boden

