

Privater Masterstudiengang Therapeutisches Pilates

Von der NBA unterstützt





tech technologische
universität

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/sportwissenschaften/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

Studienmethodik

Seite 34

07

Qualifizierung

Seite 42

01

Präsentation

Eine gute Haltung und ein gutes Gleichgewicht sind im Sport unerlässlich, da sie die körperliche Aktivität erleichtern und Verletzungen in verschiedenen Bereichen des Bewegungsapparates vorbeugen. Um einen optimalen Zustand des Muskel-Skelett-Systems bei Sportlern zu erreichen, ist es zunehmend erforderlich, verschiedene Disziplinen zu integrieren, von denen die Pilates-Methode das höchste Ansehen und die besten Ergebnisse erzielt hat. Dies hat die Sportwelt dazu veranlasst, nach den wirksamsten Geräten und Übungen zu suchen. Aus diesem Grund hat TECH alle ihre Innovationen in dieses 100%ige Online-Programm integriert, das es den Studenten ermöglicht, sich sofort auf den neuesten Stand dieser komplexen Disziplin zu bringen. All dies mit Hilfe einer disruptiven Methodik und hochspezialisierten Dozenten.



“

Ein 100%iger Online-Masterstudiengang, der Sie auf den neuesten Stand der therapeutischen Anwendungen von Pilates in der Prävention und Rehabilitation von berufsbedingten Verletzungen bringt“

Die Stärkung der stabilisierenden Muskulatur und die Entwicklung einer größeren Beweglichkeit sind für Sportler in verschiedenen Sportarten von entscheidender Bedeutung. Die Pilates-Methode ist zu einer attraktiven Lösung für Fachleute in diesem Bereich geworden. Allerdings kann es für einige eine Herausforderung sein, ein hohes Maß an Kompetenz in der korrekten Anwendung der Übungen und der Ausrüstung zu erreichen.

Aus diesem Grund hat TECH dieses Hochschulprogramm ins Leben gerufen, das sich mit dem therapeutischen Potenzial dieser Disziplin befasst. Der umfassende Lehrplan untersucht, wie Pilates-Techniken dazu beitragen können, Verletzungen bei Sportlern vorzubeugen und gleichzeitig die Rehabilitation bereits betroffener Teile des Bewegungsapparats zu unterstützen. Insbesondere werden die häufigsten Verletzungen der Wirbelsäule und der oberen und unteren Gliedmaßen behandelt, die mit leistungsfähigen Geräten wie dem *Spine Corrector*, dem Bosu und anderen behandelt werden können.

Darüber hinaus werden sich die Studenten in den 10 Modulen des Studiengangs mit den Vorteilen und Kontraindikationen von Pilates für bestimmte Sportarten wie Schwimmen, Leichtathletik und Ballsportarten auseinandersetzen. Sie werden sich auch damit beschäftigen, wie Fußball-, Basketball-, Rugby- und Golfspieler ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden durch diese Methode verbessern können.

Dieser private Masterstudiengang basiert auf einer 100%igen Online-Methode, bei der das *Relearning* der entscheidende Faktor ist, damit die Studenten die komplexesten Konzepte auf schnelle, flexible und präzise Weise meistern können. Sie werden auch durch das Studium realer Fälle und simulierter Situationen unterstützt, um Kompetenzen zu entwickeln, die es ihnen ermöglichen, unmittelbar nach Abschluss des Programms mit Präzision zu praktizieren.

Darüber hinaus hat TECH in das Programm eine Reihe von 10 exklusiven und ergänzenden *Masterclasses* integriert, die von einem weltweit anerkannten Experten für Sportmedizin und physische Rehabilitation entwickelt wurden. Dies ermöglicht es den Studenten, ihre Fähigkeiten in diesem Bereich unter der Anleitung eines herausragenden Fachmanns mit großer Erfahrung zu erweitern und zu vertiefen.

Dieser **Privater Masterstudiengang in Therapeutisches Pilates** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten für Physiotherapie und Pilates vorgestellt werden
- ♦ 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 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



Sind Sie daran interessiert, Ihre Kenntnisse in Sportmedizin und physischer Rehabilitation zu verbessern? Sie haben die Möglichkeit, an 10 ergänzenden Masterclasses teilzunehmen, die von einem international anerkannten Experten auf diesem Gebiet durchgeführt werden“

“

Sie werden sich eingehend mit den häufigsten Verletzungen der Wirbelsäule, der oberen und unteren Gliedmaßen von Sportlern befassen und lernen, wie man sie mit den innovativsten Übungen der Pilates-Methode beheben kann“

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

Die multimedialen Inhalte, die mit den neuesten Bildungstechnologien entwickelt wurden, ermöglichen den Fachleuten ein situierendes und kontextbezogenes Lernen, d. h. eine simulierte Umgebung, die ein immersives Training ermöglicht, das auf reale 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.

Mit den besten multimedialen Mitteln, wie Infografiken und interaktiven Zusammenfassungen, garantiert Ihnen dieser Studiengang vielfältige Fertigkeiten, um im Bereich des therapeutischen Pilates zu arbeiten.

Mit diesem intensiven Lehrplan entwickeln Sie eine ganzheitliche Sichtweise auf das therapeutische Potenzial von Pilates, um die Leistung und das Wohlbefinden der Wettkämpfer zu verbessern.



02 Ziele

Den Sportfachkräften stehen in diesem privaten Masterstudiengang die aktuellsten Inhalte zur Verfügung, um die Pilates-Methode aus therapeutischer Sicht in verschiedene sportliche Aktivitäten zu integrieren. Das Hauptziel dieses Programms besteht also darin, sie zu ermutigen, die innovativsten Techniken, Übungen und Arbeitsmittel einzusetzen. Zu diesem Zweck verfügen sie über einen sehr vollständigen Lehrplan, der von den qualifiziertesten Experten erstellt wurde und bei dem die *Relearning*-Methode angewandt wird, um die Beherrschung komplexer Konzepte auf eine schnellere, flexiblere und wirksamere Weise zu erreichen.



“

Bringen Sie Ihre Karriere in Schwung mit diesem umfassenden Update der Pilates-Methode, das von der TECH Global University angeboten wird”



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. Die Pilates-Methode

- ◆ Entdecken des Hintergrunds von Pilates
- ◆ Eintauchen in die Geschichte von Pilates
- ◆ Beschreiben der Methodik von Pilates

Modul 2. Grundlagen der Pilates-Methode

- ◆ Eintauchen in die Grundlagen von Pilates
- ◆ Identifizieren der wichtigsten Übungen
- ◆ Erklären der zu vermeidenden Pilates-Positionen

Modul 3. Das Pilates-Studio

- ◆ Beschreiben des Raums, in dem Pilates ausgeführt wird
- ◆ Kennen der Geräte, die für Pilates verwendet werden
- ◆ Skizzieren von Übungsprotokollen und Progressionen

Modul 4. Methodik in der Praxis der Pilates-Methode

- ◆ Systematisieren von Trainingseinheiten auf der Grundlage der Pilates-Methode
- ◆ Definieren der Arten von Trainingseinheiten auf der Grundlage der Pilates-Methode
- ◆ Eingehen auf die Kontroversen und die korrekt angewendete Pilates-Methode

Modul 5. 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 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 Studiengang an der TECH Global University ermöglicht es Profis, spezifische Kompetenzen in Bezug auf die Integration der Pilates-Methode in Sportarten wie Fußball, Leichtathletik, Schwimmen und viele andere zu entwickeln. Durch die in diesem Intensivprogramm erworbenen Fähigkeiten werden die Studenten in der Lage sein, die sportliche Leistung in Verbindung mit einer korrekten Körperhaltung zu verbessern und so verschiedenen Verletzungen vorzubeugen. Darüber hinaus können sie dank des therapeutischen Ansatzes dieses Übungssystems einen wirksamen Beitrag zur Rehabilitation verschiedener Erkrankungen des Bewegungsapparates von Sportlern leisten.



“

Nach Abschluss dieses privaten Masterstudiengangs verfügen Sie über die wesentlichen theoretischen und praktischen Instrumente zur Ausübung einer exzellenten Praxis mit Schwerpunkt auf therapeutisches Pilates"



Allgemeine Kompetenzen

- ◆ Erweitern der Kenntnisse und professionellen Fähigkeiten in aktuelle und Vermittlung von Pilates-Übungen am Boden, 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
- ◆ Behandeln und Vorbeugen 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

“

Durch diesen Studiengang erwerben Sie verschiedene Fähigkeiten, um die Pilates-Methode in das Training und die körperliche Konditionierung von Fußball- und Basketballspielern sowie von Athleten anderer Sportarten zu integrieren"





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 Amateuren 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

TECH setzt sich kontinuierlich für akademische Exzellenz ein. Aus diesem Grund setzt sich das Dozententeam aus den erfahrensten Experten zusammen. Dieser private Masterstudiengang bildet da keine Ausnahme und bietet den Studenten einen soliden Lehrkörper bestehend aus Experten für Physiotherapie und Pilates. Diese Spezialisten haben ihr theoretisches und praktisches Wissen in einem umfassenden Lehrplan zusammengefasst. So werden die Studenten mit den innovativsten und wirksamsten Instrumenten und Übungen des therapeutischen Pilates für die Behandlung von Sportverletzungen des Bewegungsapparates vertraut gemacht.





“

Ein Gremium renommierter Experten hat den Lehrplan dieses sehr umfassenden Universitätsprogramms entworfen"

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. Cortés Lorenzo, Laura

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

Valiente Serrano, Noelia

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

Hr. Longás de Jesús, Antonio

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

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 Físio 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
- ◆ Experte 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

Fr. Parra Nebreda, Virginia

- ◆ Physiotherapeutin für Beckenboden bei der Stiftung für Multiple Sklerose von Madrid
- ◆ Physiotherapeutin für Beckenboden in der Klinik Letfísio
- ◆ 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 FISIOMEDIT
- ◆ Hypopressives Training bei LOW PRESSURE FITNES
- ◆ Hochschulabschluss in Physiotherapie an der Universität Complutense von Madrid



Eine einzigartige, wichtige und entscheidende Fortbildungserfahrung, die Ihre berufliche Entwicklung fördert"

05

Struktur und Inhalt

Dieser private Masterstudiengang bietet eine einzigartige Gelegenheit zur Aktualisierung und Entwicklung spezifischer Kompetenzen für Berufstätige im Sportbereich. Dies zeigt sich in den akademischen Modulen, in denen sich die Studenten mit der Entwicklung der Pilates-Methode, ihren Arbeitsinstrumenten und den effektivsten Strategien für ihre therapeutische Anwendung auseinandersetzen. Die Beherrschung dieser Konzepte und Arbeitstechniken wird durch *Relearning* ermöglicht, eine 100%ige Online-Lernmethode, die es nur bei TECH gibt und die den Erwerb von Kompetenzen erleichtert und die Praxis der Studenten zu herausragenden Leistungen führen wird.





“

Dieser private Masterstudiengang hat keinen hermetischen Zeitplan, sondern Sie haben 24 Stunden am Tag freien Zugang zu seinen Inhalten"

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

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 in den Pilates-Stuhl
 - 3.3.2. Vorzüge des Pilates-Stuhls
 - 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 in das Barrel
 - 3.4.2. Vorzüge des Barrel
 - 3.4.3. Wichtigste Übungen mit dem Barrel
 - 3.4.4. Häufigste Übungsfehler am Barrel

- 3.5. „Combo“-Modelle
 - 3.5.1. Einführung in das 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 in den 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 mit dem *Spine Corrector*
 - 3.7.4. Häufigste Übungsfehler mit dem *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 Raum
 - 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. Die Umgebung
 - 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 Beurteilung
 - 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 Bewertung
 - 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. Anleitungen der Übungen
 - 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 die mittlere Stufe
 - 4.9.3. Pilates für Experten
 - 4.9.4. Professionelles Pilates
- 4.10. Software für das Pilates-Studio
 - 4.10.1. Wichtigste Software für das Pilates-Studio
 - 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, an 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 Schulter 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. Nerveneinklemmungen 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 Nerveneinklemmungen 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 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. Nutzen und Ziele
 - 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





“

Ein akademischer Lehrplan von 1.500 Stunden, der Ihnen einen gründlichen Umgang mit den fortschrittlichsten Techniken des therapeutischen Pilates vermittelt. Warten Sie nicht länger und schreiben Sie sich jetzt ein"

06

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.

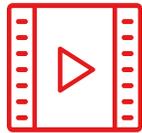
Die Studenten bewerten die Qualität der Lehre, die Qualität der Materialien, die Kursstruktur und die Ziele als hervorragend. So überrascht es nicht, dass die Einrichtung von ihren Studenten auf der Bewertungsplattform Trustpilot mit 4,9 von 5 Punkten am besten bewertet wurde.

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

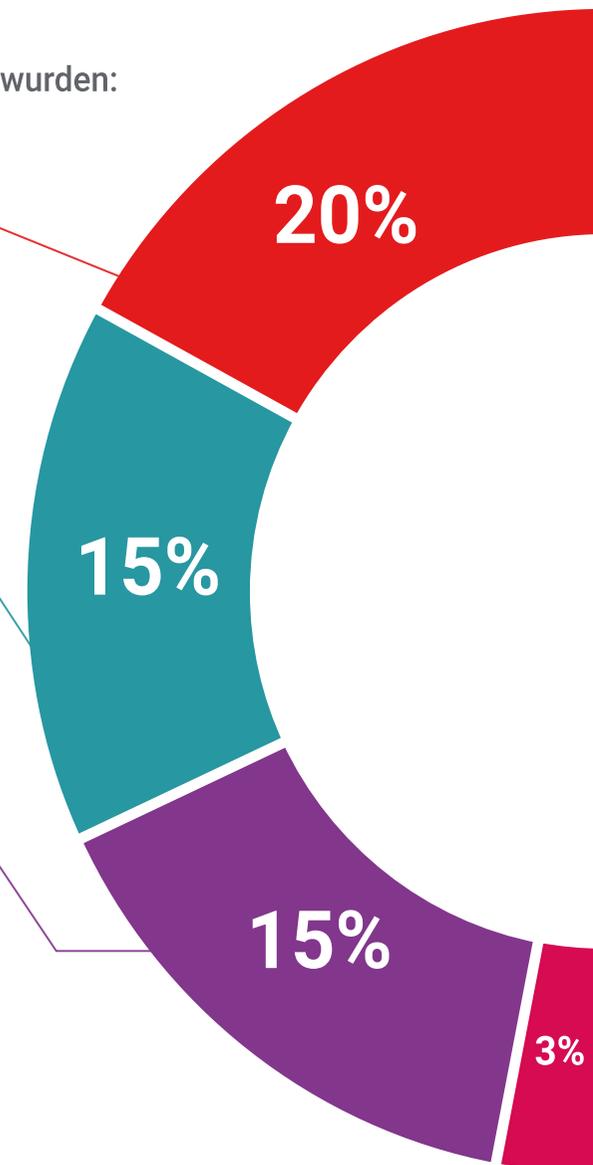
Wir präsentieren die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu festigen.

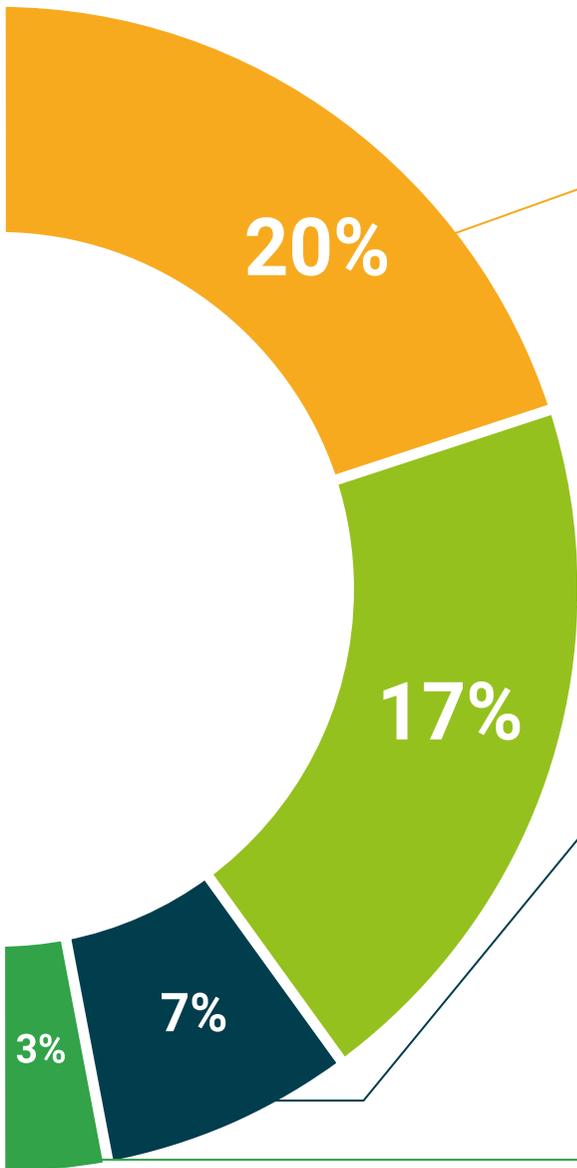
Dieses einzigartige System für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als „Europäische Erfolgsgeschichte“ ausgezeichnet.



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.



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.

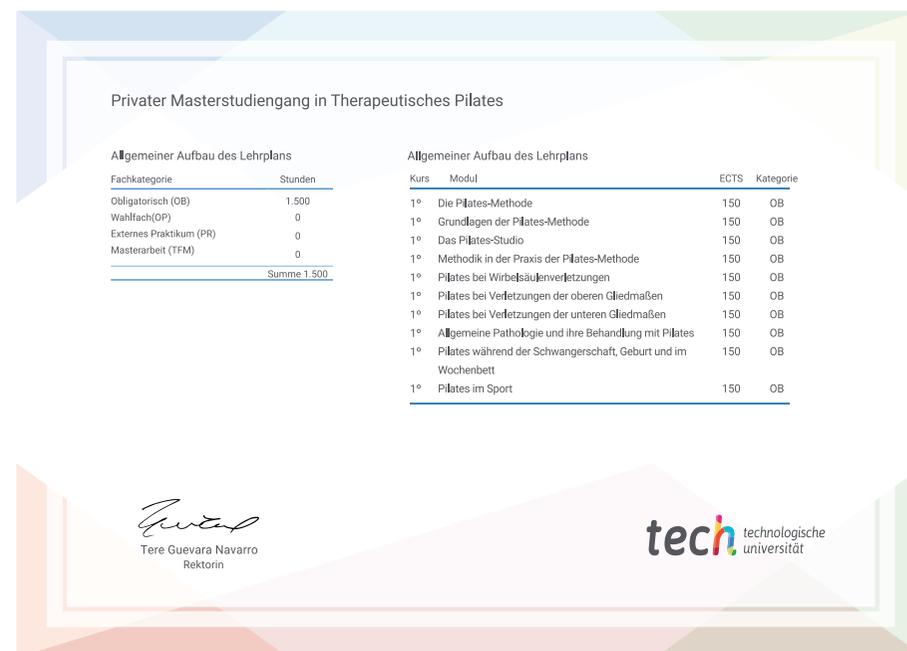
Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologischen Universität**.

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**

Modalität: **online**

Dauer: **12 Monate**



*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 qualitat
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

Von der NBA unterstützt

