

Platinum Pilates Academy

Trainerausbildung Wochenende – Agenda
Modul 1 – Matten-Grundlagen



Termine: August 01. – 02. August 2026

Trainingszeiten

Samstag: 09:30 – 16:00

Sonntag: 10:00 – 16:00

Pause: 13:00 – 13:30

SAMSTAG – TAG 1

Matten-Übungen: Grundlagen & Fortgeschrittene

09:30 – 10:00 | Einführung + Fragen & Antworten

Programmstruktur, Erwartungen, Lernansatz, Einführung in die Teaching Labs und Fragen & Antworten.

10:00 – 10:20 | Matten-Aufwärmen

Atmung, Kontrolle, Bewegung der Wirbelsäule und Bewusstsein für die Ausrichtung.

10:20 – 10:40 | Grundlagen des Pilates

Pilates-Grundlagen – Was Sie zuerst verstehen müssen

10:20 – 10:40 | Grundlagen des Pilates

Imprint vs. neutrale Wirbelsäule – Unterstützung vs. Herausforderung wählen.

Klassisch vs. Zeitgenössisch – Struktur vs. Anpassung.

Wirbelsäulenbewegung – Flexion, Extension, Rotation, Lateralflexion.

System – Die Matte offenbart, die Geräte bereiten vor.

Grundprinzipien – Atmung, Kontrolle, Präzision, Ausrichtung, Stabilität vs. Mobilität, Fluss, Bewusstsein.

Zurück zur Matte: Das ultimative Ziel

Joseph Pilates hat sein System so konzipiert, dass jedes Gerät letztlich das Matten-Repertoire unterstützt und stärkt. Die anderen Pilates-Geräte bieten Unterstützung, Feedback, Widerstand und Halt, die den Schülerinnen und Schülern helfen, die Kraft, Kontrolle, Flexibilität und Körperwahrnehmung zu entwickeln, die für erfolgreiche Mattenarbeit notwendig sind.

Die Reihenfolge lernen

Stark beginnen: umfasst Übungen wie Hundred, Roll Up, Roll Over, Single Leg Circles, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Single Straight Leg Stretch, Double Straight Leg Stretch, Criss Cross, Spine Stretch Forward.

- Diese bereiten den Körper vor - aktivieren das Zentrum, mobilisieren Wirbelsäule und Hüften.

Herausfordernde Verbindungen & Arbeit gegen die Schwerkraft: geht über zu Open Leg Rocker, Corkscrew, Saw, Swan, Single Leg Kick, Double Leg Kick, Thigh Stretch, Neck Pull.

- Hier fordern Sie die Schwerkraft heraus, führen Extension und Verbindungen zwischen Ober- und Unterkörper ein und arbeiten mit komplexeren Bewegungsabfolgen.

Balance & Kontrolle: umfasst High Scissors, High Bicycle, Shoulder Bridge, Spine Twist, Jackknife, Side Leg Kicks, Teaser, Hip Circles, Swimming.

- Der Körper muss stabilisieren, große Bewegungsumfänge kontrollieren, seitlich balancieren und aus weniger stabilen Positionen arbeiten.

Stark abschließen: umfasst Leg Pull Front & Back, Kneeling Side Kicks, Side Bend, Boomerang, Seal, Crab, Rocking, Control Balance, Push-Ups.

- Die Reihenfolge endet mit einer Ganzkörperintegration und aufrechter Haltung, wobei Präzision und Koordination im Vordergrund stehen.

10:40 – 13:00 | Matten-Arbeit – Grundlagen & Fortgeschrittene

13:00 – 13:30 | Pause

13:30 – 15:55 | Teaching-Lab-Runden (Einführung)

Im Teaching Lab beginnen Sie, Ihre Fähigkeiten als Trainer zu entwickeln. Anstatt nur Übungen auszuführen, üben Sie hier, Bewegungen zu erklären, einen Klienten anzuleiten und den Körper in Echtzeit zu beobachten.

Dies ist eine aktive Lernumgebung, in der Fehler erwartet und als Werkzeug für Wachstum genutzt werden. Ziel ist nicht Perfektion, sondern Wiederholung, Klarheit und Selbstvertrauen.

Sie arbeiten in Dreiergruppen und wechseln durch drei Rollen:

Trainer – leitet die Übung an und gibt Anweisungen

Ausführender – führt die Übung als Klient aus

Beobachter – beobachtet, analysiert und gibt Feedback

Runde	Trainer	Ausführender	Beobachter
1	A	B	C
2	B	C	A
3	C	A	B

Unterstützungssystem für das Unterrichten

Der Master Trainer leitet die Einheit, demonstriert Übungen und gibt die übergeordnete Struktur und pädagogische Ausrichtung vor.

Der Junior Master Trainer bietet während des gesamten Teaching Labs praktische Unterstützung. Er bewegt sich zwischen den Gruppen, gibt Feedback in Echtzeit, hilft dabei, Ihre Unterrichtssprache zu verfeinern, und beantwortet Fragen sofort.

Diese zweistufige Unterrichtsstruktur stellt sicher, dass Sie nie allein herausfinden müssen, wie es geht. Sie werden beim Lernen angeleitet, korrigiert und unterstützt.

Der Junior Master Trainer bietet bei Bedarf zudem sprachliche Unterstützung auf Englisch und Deutsch, um Klarheit und Verständnis für alle Teilnehmer sicherzustellen.

13:40 – 14:15

Runde 1 – Klarheit der Übung

Fokus: Klare Anweisungen und sicherer Aufbau

Achten Sie besonders auf:

- Anleiten der Ausgangsposition
- klares Erklären der Bewegung

Ziel: Der Ausführende versteht klar, wie er die Übung sicher aufbaut und durchführt.

14:15 – 14:25

Übergang

14:25 – 15:00

Runde 2 – Bewegungsbeobachtung

Fokus: Den Körper beobachten und Korrekturen anbieten

Trainer sollten beobachten:

- Position des Brustkorbs
- Beckenstabilität
- Schulterspannung
- Ausrichtung der Wirbelsäule

Ziel: Die Fähigkeit entwickeln, Bewegungsmuster zu erkennen und wirksame Hinweise zu geben.

15:00 – 15:10

Übergang

15:10 – 15:55

Runde 3 - Mini-Unterrichtsfluss

Fokus: Übungen verbinden und mit Rhythmus unterrichten

In dieser letzten Runde leitet jeder Trainer seinen Ausführenden durch eine kurze Sequenz von **2–3 Übungen auf der Matte**.

Ziel ist es, zu üben, wie Übungen miteinander verbunden werden, anstatt jede Bewegung isoliert zu unterrichten.

Trainer sollten sich konzentrieren auf:

- klare Übergänge zwischen den Übungen
- sicheres Tempo und sichere Stimme
- effizienter Aufbau für die nächste Bewegung
- Fluss beibehalten und dabei den Ausführenden weiter beobachten

Ziel dieser Runde ist nicht Perfektion, sondern der Beginn der Fähigkeit, einen Klienten sicher und flüssig durch mehrere Übungen zu führen.

15:55 – 16:00 | Abschluss

SONNTAG – TAG 2

10:00 – 10:30 | Matten-Aufwärmen

Atmung, Kontrolle, Bewegung der Wirbelsäule und Bewusstsein für die Ausrichtung.

10:30 – 13:00 | Matten-Arbeit – Fortgeschritten & Erweitert

13:00 – 13:30 | Pause

13:30 – 15:55 | Teaching-Lab-Runden

Runde 1 – Klarheit der Übung: Fokus auf Aufbau und klare Anweisungen

Runde 2 – Bewegungsbeobachtung: Fokus auf das Erkennen von Ausrichtung und Ausweichbewegungen

Runde 3 – Mini-Flow: 2–3 Übungen mit Rhythmus und Fluss verbinden

15:55 – 16:00 | Abschluss