



Platinum Pilates Academy

Agenda für das Trainer-Ausbildungswochenende

Modul 4

Advanced Reformer, Spine Corrector & Ladder Barrel

25.-26. Juli 2026

Ausbildungszeit: 10:00 – 16:00

Pause: 13:00 – 13:30

Samstag – 25. Juli

00:00 – 00:30

Aufwärmen mit der klassischen Mattenreihenfolge

Wir beginnen den Tag mit der vollständigen klassischen Mattensequenz, um den Körper vorzubereiten und die traditionelle Reihenfolge der Übungen zu festigen.

Klassische Reihenfolge: The Hundred, Roll Up, Roll Over, Single Leg Circle, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Single Straight Leg Stretch, Double Straight Leg Stretch, Criss Cross, Spine Stretch Forward, Open Leg Rocker, Corkscrew, Saw, Swan, Single Leg Kick, Double Leg Kick, Thigh Stretch, Neck Pull, High Scissors, High Bicycle, Shoulder Bridge, Spine Twist, Jackknife, Side Leg Kicks, Teaser, Hip Circles, Swimming, Leg Pull, Leg Pull Front, Kneeling Side Kicks, Side Bend, Boomerang, Seal, Crab, Rocking, Control Balance, Push Ups.

Die Mattensequenz hilft dabei, wieder mit der klassischen Reihenfolge vertraut zu werden, während der Körper und das Nervensystem auf die anspruchsvolle Arbeit an den Geräten vorbereitet werden.

00:30 - 03:00

Advanced Reformer

In diesem Abschnitt der Ausbildung erkunden wir anspruchsvolle Reformer-Übungen in verschiedenen Körperpositionen:

Rückenlage / Bauchlage / Sitz / Vierfüßlerstand / Stand

Schwerpunkte sind:

- anspruchsvolle Bewegungsmechanik und Übergänge
- Auswahl der Federn und Aufbau des Geräts
- sichere Strategien für das Ein- und Aussteigen
- Kontrolle, Rhythmus und Flow bei anspruchsvollen Übungen
- methodische Überlegungen für fortgeschrittene Kunden

Du solltest darauf vorbereitet sein, **aufmerksam zu beobachten, Notizen zu machen und dich auf Einladung zu bewegen.**

03:00 - 03:30

Pause

03:30 - 06:00

Teaching Lab - Lehrpraxis

Der Nachmittagsabschnitt des Ausbildungstages findet als **Teaching Lab** statt. Dabei beginnst du, die am Vormittag erlernten Übungen im Rahmen einer angeleiteten Lehrpraxis anzuwenden.

Das Ziel des Teaching Labs ist es, dich beim Übergang vom **Ausführen der Übungen** zum **effektiven Unterrichten** zu unterstützen. In dieser Zeit übst du, Übungen klar zu erklären, Bewegungsmuster zu beobachten und hilfreiche Korrekturen zu geben.

Du arbeitest in **Dreiergruppen** und wechselst durch die folgenden Rollen:

Lehrende Person Bewegende Person (Kunde) Beobachtende Person

Jede Rotation dauert etwa **10-12 Minuten**, sodass jeder Teilnehmer jede Rolle mehrfach erlebt.

Zu Beginn des Teaching Labs erinnern wir uns an Folgendes:

„Dein Ziel ist nicht, perfekt zu sein. Dein Ziel ist es, das Unterrichten zu üben.“

Rolle des Junior Master Trainers

Das Teaching Lab wird vom **Junior Master Trainer unter der Leitung und Struktur des Senior Master Trainers** begleitet.

Während dieser Zeit wird der Junior Master Trainer:

- zwischen den Gruppen zirkulieren
- das Unterrichten der Teilnehmer beobachten
- kurze Coaching-Impulse und Korrekturen geben
- Fragen beantworten
- bei Bedarf **sprachliche Unterstützung auf Englisch und Deutsch geben**

Da unsere Akademie sowohl **englisch- als auch deutschsprachige Teilnehmer** umfasst, wird der Junior Master Trainer die **sprachliche Unterstützung übernehmen, damit alle Teilnehmer vollständig teilnehmen und den Unterrichtsprozess verstehen können.**

Das Ziel dieser Einheit ist **aktives Lernen**. Das bedeutet, dass du die meiste Zeit mit **Unterrichten**,

Bewegen und Beobachten verbringen wirst.

Teaching-Lab-Zeitplan

03:30 - 03:40

Gruppeneinteilung

Du teilst dich in Dreiergruppen auf und bereitest deine Stationen vor.

Beispiel für eine Teaching-Lab-Rotation

Rotation	Lehrende Person	Bewegende Person	Beobachtende Person
1	Teilnehmer A	Teilnehmer B	Teilnehmer C
2	Teilnehmer B	Teilnehmer C	Teilnehmer A
3	Teilnehmer C	Teilnehmer A	Teilnehmer B

03:40 - 04:15

Runde 1 - Klarheit der Übungen

Schwerpunkt: **Klare Anweisungen und sicherer Aufbau**

Du solltest dich konzentrieren auf:

- Aufbau des Geräts
- Auswahl der Federn
- Anleitung in die Ausgangsposition
- klare Erklärung der Bewegung

Ziel: Die bewegende Person versteht klar, **wie sie die Übung vorbereitet und sicher einnimmt.**

04:15 - 04:25

Übergang

04:25 - 05:00

Runde 2 - Bewegungsbeobachtung

Schwerpunkt: **Den Körper beobachten und Korrekturen geben**

Die Lehrenden sollten beobachten:

- Position des Brustkorbs
- Stabilität des Beckens
- Spannung in den Schultern
- Ausrichtung der Wirbelsäule

Ziel: Die Fähigkeit entwickeln, **Bewegungsmuster zu erkennen und hilfreiche Cues zu geben.**

05:00 - 05:10

Übergang

05:10 - 05:45

Kurzer Teaching Flow

Schwerpunkt: **Übungen verbinden und rhythmisch unterrichten**

In dieser letzten Runde führt jede lehrende Person ihre bewegende Person durch eine **kurze Sequenz aus 2-3**

Übungen auf dem Ladder Barrel oder Spine Corrector.

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

Die Lehrenden sollten sich konzentrieren auf:

- klare Übergänge zwischen den Übungen
- selbstbewusstes Tempo und eine sichere Stimme

- effizienten Aufbau für die nächste Bewegung
- den Flow aufrechterhalten und gleichzeitig die bewegende Person beobachten

Beispiele am Reformer können sein:

- Backstroke
- Teaser
- Breaststroke

Das Ziel dieser Runde ist nicht Perfektion, sondern die Fähigkeit zu entwickeln, einen Kunden **durch mehrere Übungen fließend**

und selbstbewusst zu führen.

Du bist dazu angehalten, die Cues **einfach und klar** zu halten und dich darauf zu konzentrieren, den Rhythmus der Sequenz beizubehalten.

Der Junior Master Trainer wird weiterhin zwischen den Gruppen zirkulieren, kurze Coaching-Impulse geben und bei Bedarf **die sprachliche Klärung unterstützen**, damit alle Teilnehmer **bequem teilnehmen können**.

05:45 - 06:00

Abschlussreflexion

Sonntag - 26. Juli

00:00 - 00:30

Matten-Warm-up integriert mit dem Spine Corrector

Integration klassischer Mattenübungen auf dem Spine Corrector, um zu entdecken, wie der Spine Corrector den Körper auf das Pilates-System vorbereitet. Durch ein progressives Warm-up verbessern die Teilnehmer die Beweglichkeit der Wirbelsäule, die posturale Organisation und die Verbindung zur Körpermitte, während sie erleben, wie dieses Gerät die Bewegungseffizienz vor dem Übergang zur klassischen Matten- und Gerätarbeit unterstützt.

00:30 - 03:00

Ladder Barrel & Spine Corrector

In dieser Einheit beschäftigen wir uns mit Zweck, Geschichte, Aufbau und Übungen am **Ladder**

Barrel und Spine Corrector.

Ihr wechselt zwischen:

- Ladder Barrel
- Spine Corrector

Schwerpunkte sind:

- korrekter Aufbau und richtige Körperpositionierung
- Artikulation und Extension der Wirbelsäule
- Stabilität und Kontrolle
- methodische Überlegungen beim Unterrichten von Barrel-Übungen

Ihr werdet abwechselnd an den Geräten arbeiten, **sodass jeder beide Geräte kennenlernen kann.**

03:00 - 03:30

Pause

03:30 - 06:00

Teaching Lab - Ladder Barrel & Spine Corrector

Ihr setzt die Struktur des Teaching Labs vom Samstag fort und übt das Unterrichten von Übungen am **Ladder Barrel und Spine Corrector.**

Rotation im Teaching Lab am Sonntag

03:30 - 03:40

Gruppeneinteilung

Runde 1 (03:40 - 04:15)

Wechsel (04:15 - 04:25)

Runde 2 (04:25 - 05:00)

Wechsel (05:00 - 05:10)

Station	Gruppe
Ladder Barrel 1	Gruppe 1
Ladder Barrel 2	Gruppe 2
Spine Corrector	Gruppe 3
Spine Corrector	Gruppe 4

Station	Gruppe
Ladder Barrel 1	Gruppe 3
Ladder Barrel 2	Gruppe 4
Spine Corrector	Gruppe 1
Spine Corrector	Gruppe 2

Runde 3 (05:10 - 05:45)

Kurzer Teaching Flow

Schwerpunkt: **Übungen verbinden und mit Rhythmus unterrichten**

In dieser letzten Runde führt jeder Trainer seinen Mover durch eine **kurze Abfolge von 2-3**

Übungen entweder am Ladder Barrel oder am Spine Corrector.

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

Die Trainer sollten sich auf Folgendes konzentrieren:

- klare Übergänge zwischen den Übungen
- selbstbewusstes Tempo und eine sichere Stimme
- effizienter Aufbau für die nächste Bewegung
- den Flow aufrechterhalten und gleichzeitig den Mover beobachten

Beispiele können sein:

Spine Corrector

- Dart
- Swan Prep/Swan Dive
- Ballet Stretches

Ladder Barrel

- C Curve
- Bridging
- Corkscrew

Das Ziel dieser Runde ist nicht Perfektion, sondern die Fähigkeit zu entwickeln, **einen Kunden**

sicher und fließend durch mehrere Übungen zu führen.

Ihr solltet die Cues **einfach und klar** halten und euch darauf konzentrieren, den Rhythmus der Abfolge beizubehalten.

Der Junior Master Trainer wird weiterhin zwischen den Gruppen zirkulieren, kurze Coaching- Hinweise geben und bei Bedarf **die sprachliche Klärung unterstützen**, damit alle Teilnehmer bequem mitmachen können.

05:45 - 06:00

Abschlussreflexion

Vor dem Ende der Ausbildung teilen die Teilnehmer eine Erkenntnis aus dem Wochenende.

Die klassische Reihenfolge am Reformer

Die klassische Reihenfolge ist nicht einfach eine Liste von Übungen, sondern eine Progression, die darauf ausgelegt ist, den Körper zu organisieren und Kraft auf intelligente Weise aufzubauen. Jede Übung bereitet den Körper auf die nächste vor und bewegt sich von einfacheren Mustern zu komplexerer Ganzkörperintegration. Das Verständnis dieser Progression hilft Instruktoren, mit größerer Klarheit zu unterrichten und die Integrität der Pilates-Methode zu respektieren.

Die klassische Reihenfolge ist nicht einfach eine Liste von Übungen, sondern eine Progression, die darauf ausgelegt ist, den Körper zu organisieren und Kraft auf intelligente Weise aufzubauen. Jede Übung bereitet den Körper auf die nächste vor und bewegt sich von einfacheren Mustern zu komplexerer Ganzkörperintegration. Das Verständnis dieser Progression hilft Instruktoren, mit größerer Klarheit zu unterrichten und die Integrität der Pilates-Methode zu respektieren.

Die Logik der Reihenfolge

- 1 Den Körper erwärmen (Footwork)
- 2 Die Körpermitte aktivieren (Hundred)
- 3 Hüften und Wirbelsäule mobilisieren (Frog / Circles / Short Spine)
- 4 Den Oberkörper integrieren (Rowing + Long Box)
- 5 Rotation und laterale Arbeit hinzufügen (Short Box)
- 6 Ganzkörperintegration (Long-Stretch-Serie)
- 7 Intensive Herausforderung für die Körpermitte (Stomach Massage / Knee Stretch)
- 8 Kraft und Balance im Stand (Splits)



Ein Unterrichtstipp, den Jay Grimes häufig hervorhebt:

„Die Reihenfolge ist so gestaltet, dass der Körper stets auf die nächste Übung vorbereitet ist.“

Das Reformer-Training in Kapiteln

(Joseph Pilates → Jay Grimes → Lesley Logan - Traditionslinie)

Kapitel 1 - Den Körper erwärmen

Beine und Kreislauf vorbereiten

Footwork-Serie

Zehen Fußgewölbe Fersen Tendon Stretch

Zweck:

- den Unterkörper erwärmen
- die Ausrichtung etablieren
- die Beine mit der Körpermitte verbinden
- den Rhythmus des Trainings beginnen

Kapitel 2 - Die Körpermitte aktivieren

Die Verbindung zur Körpermitte herstellen

Hundred Frog Leg Circles Short Spine Massage Coordination

Zweck:

- die Bauchmuskulatur aktivieren
- die Beine mit der Körpermitte verbinden
- die Artikulation der Wirbelsäule einführen
- die Hüften erwärmen

Kapitel 3 - Verbindung des Oberkörpers

Arme, Schultern und Haltung

Ruderserie

Rudern 1 – Aus der Brust (Version mit rundem Rücken) Rudern 2 – Aus der Hüfte „Gerader Rücken“ Rudern 3 – Rasieren Rudern 4 – Umarmen

Zweck:

- Oberkörper kräftigen
- Haltung verbessern
- Arme in die Rumpfarbeit integrieren

Kapitel 4 - Kraft der Körperrückseite

Dorsale Muskelkette

Langbox-Serie

Pulling Straps 1 Pulling Straps 2 T-Straps Backstroke Teaser

Zweck:

- Rückenmuskulatur kräftigen
- Arme und Rumpf integrieren
- den Körper auf Extensionsarbeit vorbereiten

Kapitel 5 - Wirbelsäulenmobilität und Rotation

Bewegung der gesamten Wirbelsäule

Short-Box-Serie

Runder Rücken Gerader Rücken Seitneigung Rotation Baum

Zweck:

- Wirbelsäulenartikulation
- laterale Flexion
- Rotation
- Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Kapitel 6 - Ganzkörperintegration

Kraft und Kontrolle

Long-Stretch-Serie

Long Stretch Down Stretch Up Stretch Elephant

Zweck:

- Arme, Beine und Rumpf integrieren
- Kraft in der Plank-Position entwickeln
- die Koordination herausfordern

Kapitel 7 - Herausforderung für die tiefe Rumpfmuskulatur

Kraft der Bauchmuskulatur

Bauchmassage-Serie

Runder Rücken Hände hinten Arme nach oben führen Rotation

Zweck:

- tiefe Kontrolle der Bauchmuskulatur
- Aufrichtung der Wirbelsäule
- Beweglichkeit der Hüften

Kapitel 8 - Dynamische Rumpfarbeit

Tendon Stretch

Knee-Stretch-Serie

Runder Rücken Gewölbter Rücken Knie angehoben

Zweck:

- dynamische Arbeit aus dem Powerhouse
- Geschwindigkeit und Kontrolle
- Koordination

Kapitel 9 - Cool-down und Beinarbeit

Laufen Beckenheben

Zweck:

- Beine verlängern
- Wirbelsäule entlasten
- Nervensystem neu ausrichten

Kapitel 10 - Integration im Stand

Front Splits Side Splits

Zweck:

- Gleichgewicht
- Stabilität
- Integration des gesamten Körpers

Kapitel 11 - Fortgeschrittenes Reformer-Training (wenn angemessen)

Snake & Twist Star Semi Circle Thigh Stretch Russian Splits

Zweck:

- fortgeschrittene Kontrolle
 - intensive Wirbelsäulenarbeit
 - Ganzkörperintegration
-