

30.10.2026 um 13:45 - 18:00 Uhr

Die Bewegungsakademie: Medical Stretching

Dozentinnen: Kerstin Bredehorn + Jenni Bergunde (Die Bewegungsakademie)

Dieses Medical Stretching Info-Seminar richtet sich an alle Pilates-Lehrkräfte, die ihr Angebot im Personaltraining um eine manuelle, praxisnahe Methode erweitern möchten. Medical Stretching ist eine assistierte, geführte Dehnmethode, die die Mobilität unterstützt und ein Gefühl von mehr Bewegungsfreiheit und Leichtigkeit in den Gelenken vermittelt.

30.10.2026 um 13:45-15:45 Uhr

Pilates Akademie Nürnberg: Pilates Mattenpower trifft Chair-Technik

Dozentin: Anja Vierle-Eberhardt (Pilates Akademie Nürnberg)

Pilates Mattenpower trifft Chair-Technik. Der Transfer von der Matte auf den Chair. Workshop klassisches Pilates Mattenprogramm auf dem Chair.

30.10.2026 um 13:45-15:45 Uhr

Pilates Bodymotion: Denken. Tun. Sein. - Von der Erkenntnis zur Verkörperung

Dozentin: Britta Brechtefeld (Pilates Bodymotion)

Denken, Tun. Sein. Von der Erkenntnis zur Verkörperung Wir können Bewegungsprinzipien verstehen, ohne sie wirklich zu leben. Erst wenn neue Erfahrungen im Nervensystem verankert werden, entsteht nachhaltige Veränderung. In diesem Workshop verbinden wir Neuroplastizität, mentale Ausrichtung, Meditation und Bewegung zu einem ganzheitlichen Ansatz, der Wissen in Erfahrung und Erfahrung in Verkörperung verwandelt. Für mehr Präsenz, mehr Körperintelligenz und eine Veränderung, die von innen heraus entsteht.

30.10.2026 um 13:45-15:45 Uhr

The Pilates Standard: Das ist klassisches Pilates

Dozenten: Tony Rockoff, Josephine von Zastrow (The Pilates Standard)

Mach' das Original! Genannt Contrology. Gymnastik auf der Matte. Training auf dem Reformer. Pilates ist mehr als das. Wenn du neugierig auf die Methode hinter den Übungen bist, ist dieser Workshop genau das Richtige.

30.10.2026 um 13:45-18:00 Uhr

BASI: Rückenextension entdecken und maximieren

Dozentin: Natascha Eyber (BASI)

Rückenextension ist ein unerlässlicher Bestandteil eines guten Pilates Unterrichts. Es ist eine Tatsache, dass in der Therapie viele Rückenprobleme mit Extension behandelt werden und dass

Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, etc. unter anderem mit einer rigiden Struktur und Hyperkyphose im oberen Rücken einhergehen. Aber warum ist diese Bewegung für viele so ein ungewohntes, ja teilweise sogar angstvolles Terrain? Der Grund dafür ist, dass diese Bewegung in unserem Alltag nur noch sehr wenig ausgeführt wird, auch viele Freizeitaktivitäten und Sportarten finden größtenteils in Rumpfflexion statt. Dies führt dauerhaft zu einem Ungleichgewicht in der Rumpfmuskulatur, nicht nur zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur, sondern auch zwischen der oberen und unteren Rückenmuskulatur. Nach einem anatomischen Überblick über die Rückenmuskulatur analysieren wir anhand praktischer Übungen auf der Matte und am Reformer, wie der Rücken funktionelle Kraft entwickeln kann, wie die kinetische Kette bei der Rückenextension funktioniert und wie wichtig die korrekte Positionierung des Kopfes ist.

30.10.2026 um 16:00 - 18:00 Uhr

Core Pilates: Progression im traditionellen Pilates

Dozentin: Simone Hörster (Core Pilates)

Wir analysieren die Übungen und entdecken, warum das traditionelle Pilates ohne "Building Blocks" und ohne Level-System auskommt. Dabei wird sichtbar, wie die Methode selbst logisch, systematisch und progressiv aufgebaut ist - und genau darin liegt ihre nachhaltige Kraft.

30.10.2026 um 16:00-18:00 Uhr

Keep in Motion Pilates: Footwork! Mit gezielten Übungen Fußprobleme lindern

Dozentin: Dagmar Mathis-Wiebe (Keep in Motion Pilates) Footwork! Mit gezielten Übungen Fußprobleme lindern. Anatomische Hintergründe des Fußes. Ein Übungsprogramm.

30.10.2026 um 16:00-18:00 Uhr

Merrithew: Reformer ohne Reformer: STOTT PILATES® Ultimate Body Sculpting mit dem Flex-Band®

Dozentin: Michaela Bimbi-Dresp (Merrithew) Reformer ohne Reformer: STOTT PILATES+reg; Ultimate Body Sculpting mit dem Flex-Band+reg; Erlebe ein dynamisches, vom Reformer inspiriertes Training ausschließlich mit Flex-Band und Matte. In diesem anspruchsvollen Ganzkörper-Workout erwarten dich Übungen auf Intermediate-Niveau, die sich am Reformer-Repertoire orientieren und dessen charakteristische Bewegungsabläufe sowie Atemmuster aufgreifen. Spüre, wie das Flex-Band neue Trainingsreize setzt, für mehr Bewegungsvielfalt sorgt und die Zusammenarbeit von Ober- und Unterkörper unterstützt. Gleichzeitig stehen eine präzise Ausrichtung, kontrollierte Bewegungen und die bewährten Pilates-Prinzipien im Mittelpunkt.

31.10.2026 um 09:00-10:00 Uhr

BASI: Advanced Mat Class nach BASI

Dozentin: Natascha Eyer (BASI)

In dieser fortgeschrittenen Mattenstunde nach der BASI-Methode verschmelzen Kraft, Kontrolle, Fluss, Präzision und Bewegung zu einer Einheit. Der Mind-Body-Aspekt steht dabei im Mittelpunkt. Nicht umsonst bezeichnet Rael Isacowitz dies als "Meditation in Motion". Anspruchsvolle Übungen fordern dich heraus, deine Fähigkeiten zu vertiefen und neue Levels zu erreichen. Genieße die Stunde im kontinuierlichen Fluss, werde eins mit deiner Atmung und meistere fortgeschrittene Sequenzen mit Leichtigkeit und vor allem Freude an Bewegung!

31.10.2026 um 09:00-10:00 Uhr

Core Pilates: Contrology Workout FLOW

Dozentin: Simone Hörster (Core Pilates)

Contrology Workout FLOW. Ein Contrology Workout ist ein eigenständiges Üben der traditionellen Pilatesübungen in ihrer herkömmlichen Abfolge an den originalen Controlgy-Geräten. Im eigenen Tempo bleiben die Teilnehmenden während des gesamten Trainings in Bewegung - im FLOW.

31.10.2026 um 09:00-10:00 Uhr

Merrithew: Arc Barrel Masterclass

Dozentin: Michaela Bimbi-Dresp (Merrithew)

Intermediate Arc Barrel Flow Master Class Erlebe eine fließende Master Class auf der Matte mit dem Arc Barrel. Bewege dich durch Sequenzen auf Intermediate-Niveau, die die gebogene Oberfläche des Barrels nutzen, um die Flexion zu vertiefen, die Extension zu unterstützen und die Körpermitte in Kraft und Kontrolle herauszufordern. So kommt mehr Abwechslung in das Matten-Repertoire.

31.10.2026 um 09:00-10:00 Uhr

Pilates Bodymotion: Twist & Spiral - Rotation und Verschraubung auf dem Reformer

Dozentin: Britta Brechtefeld (Pilates Bodymotion)

Twist + Spiral - Rotation und Verschraubung auf dem Reformer Der Reformer gibt durch die lineare Bewegung des Schlittens zunächst eine klare Bewegungsrichtung vor, die Flexion und Extension der Wirbelsäule besonders naheliegend macht. Umso spannender ist es, diese Linearität aufzuheben und Rotation, Verschraubung und dreidimensionale Bewegungsmuster auf dem Reformer zu entwickeln. In dieser Stunde stehen deswegen spiralförmige Bewegungen im Mittelpunkt. Wir verbinden die Bewegung des Schlittens und der Zugseile mit spiralförmigen Bewegungsmustern und erkunden, wie sich Rotation durch den gesamten Körper organisiert. So entstehen fließende, dynamische Bewegungen, die Mobilisation, Stabilität und Koordination miteinander sinnvoll verbinden. Level 2, Reformer-Erfahrungen erwünscht.

31.10.2026 um 09:00-10:00 Uhr

Pilates Studio Berlin: Strong Intermediate bis Advanced

Dozentin: Galina Rohleder (Pilates Studio Berlin)

Strong Intermediate bis Advanced. Klassisches Pilates Matten-Workout.

31.10.2026 um 09:00-10:00 Uhr

The Pilates Community: (Vortrag) 25 Jahre als Pilates-Instruktor

Dozentin: Anette Alvaredo (f. The Pilates Community)

25 Jahre als Pilates-Instruktor. Was gibt es noch Neues zu lernen in unserer Pilates-Welt?

31.10.2026 um 10:15-11:15 Uhr

Core Pilates: (Vortrag) The Vintage Pilates Culture

Dozentin: Simone Hörster (Core Pilates)

The Vintage Pilates Culture. Wir erkunden zunächst was Kultur bedeutet und wie sich dieser Begriff auf die traditionelle Trainingsumgebung im Studio von Joseph Pilates anwenden lässt. Anschließend bewegen wir uns gemeinsam, betrachten ein praktisches Beispiel und diskutieren, wie sich dieser Geist heute authentisch weitertragen lässt.

31.10.2026 um 10:15-12:15 Uhr

Die Bewegungsakademie: Erkennen statt korrigieren - wie dein Nervensystem die Beckenbodenposition bestimmt

Dozentin: Martina Heuel (Die Bewegungsakademie)

Die Beckenbodenposition gehört im Pilates-Training zu den meistdiskutierten Themen: Was ist neutral? Was ist "richtig"? Und warum gelingt es manchen Teilnehmenden einfach nicht, diese Position zu halten? Als Verbindungsstück zwischen Oberkörper und Beinen, leitet das Becken jede Spannung und Bewegung weiter, die zwischen beiden entsteht. Ist diese Übertragung "gestört", wirkt sich das unmittelbar auf die Bewegungsqualität bis zum Kopf oder/und zu den Füßen aus. Genau deshalb lohnt sich der Blick auf das Becken. Eine neutrale Beckenbodenposition ist kein festes Maß, sondern wird fortlaufend vom Nervensystem mit der entsprechenden Spannung für die Rücken- und Bauchmuskulatur reguliert und kontrolliert. Lerne mit der Übung "Pelvic Clock" einen wirksamen und wiederholbaren Test- und Korrekturansatz kennen, welcher mit einem Muskeltest aus der angewandten Kinesiologie ergänzt wird und die Zusammenhänge der Muskel-Nerven-Kontrolle erklärt. Die ausführliche Anleitung zum Muskeltest, dessen Ursprung und Hintergrund ist der Inhalt des neuen Seminars "Der Muskelkurs" der Bewegungsakademie Dortmund. Dieser gesamte Ansatz stammt aus der Weiterbildung zum "Holistic Pilates Practitioner".

31.10.2026 um 10:15-12:15 Uhr

körpernah: Pilates meets Flexy Basic - Rocking

Dozentin: Kirsten Jensen (körpernah)

Pilates meets Flexy Basic - Rocking. Die Grundprinzipien von Pilates treffen auf den Methoden aus dem Flexibilitätstraining.

31.10.2026 um 10:15-12:15 Uhr

Novacare Sissel: Reformer meets SPINEFITTER

Dozentin: Nina Metternich (Novacare Sissel)

In diesem innovativen Kurs verbinden wir die gezielte Wirkung des SPINEFITTER s mit dem Pilates Reformer Training. Durch seine besondere Struktur fördert er die Wahrnehmung der Wirbelsäule, löst Spannungen und bereitet den Körper optimal auf die anschließenden Übungen vor. Auf dem Reformer eröffnet der SPINEFITTER völlig neue Trainingsmöglichkeiten: Er kann Übungen sowohl erleichtern als auch intensivieren und ermöglicht dadurch eine individuelle Anpassung an jedes Trainingslevel

31.10.2026 um 10:15-12:15 Uhr

Pilates New York: Das Grundrepertoire auf dem Reformer - die korrekte Ausführung der Originalen Übungen

Dozentin: Davorka Kulenovic (Pilates New York)

Das Grundrepertoire auf dem Reformer - die korrekte Ausführung der Originalen Übungen. Pilates ist Präzision, nicht nur Bewegung. Kein Trend, sondern Bildung.

31.10.2026 um 10:15-12:15 Uhr

The PI Concept: Neurologie und Pilates

Dozentin: Joey Cordevin (The PI Concept)

Neurologie und Pilates. Wie kann ich Erkenntnisse aus der Neurologie für mehr Range of Motion, mehr Kraft, mehr Flexibilität, weniger Schmerzen und bessere Performance im Pilates-Training nutzen?

31.10.2026 um 13:45-14:45 Uhr

Die Bewegungsakademie: Resist the Springs

Dozentin: Kerstin Bredehorn (Die Bewegungsakademie)

Resit the Springs bedeutet, in der exzentrischen Phase der Übungen aktiv gegen den Zug der Federn zu arbeiten. Das Powerhouse steuert dabei kontrolliert die Bewegung des Schlittens, anstatt sich von den Federn zurückzuziehen oder nach vorne ziehen zu lassen.

31.10.2026 um 13:45-14:45 Uhr

Essence Pilates: Taktile Hilfen auf dem Reformer

Dozentin: Kerstin Reif (Essence Pilates)

Taktile Hilfen sind ein kraftvolles Tool, um Bewegungen nicht nur zu erklären, sondern spürbar zu machen. In diesem einstündigen Workshop lernst du, wie du durch gezielte Berührungen deine Teilnehmer*innen präziser anleitest, ihre Körperwahrnehmung verbesserst und Bewegungsqualität nachhaltig steigerst.

31.10.2026 um 13:45-14:45 Uhr

Merrithew: Intermediate Stability Chair □ Flow Master Class

Dozentin: Michaela Bimbi-Dresp (Merrithew)

Intermediate Stability Chair+trade; Flow Master Class Entdecke fließende Übungsabfolgen am Stability Chair und lerne, wie sich Bewegungen sinnvoll von der Matte bis in den Stand entwickeln lassen. In Partnerarbeit wechselst du zwischen aktivem Üben und aufmerksamem Beobachten. So vertiefst du nicht nur dein eigenes Bewegungsverständnis, sondern schärfst auch deinen Blick für Technik, Ausführung und Bewegungsqualität. Diese Master Class richtet sich an Trainerinnen und Trainer mit Erfahrung am Stability Chair auf Intermediate-Niveau.

31.10.2026 um 13:45-14:45 Uhr

Pilates Bodymotion: Pilates Matwork meets Meditation & Aufmerksamkeitslenkung

Dozentin: Britta Brechtefeld (Pilates Bodymotion)

Diese Matwork Masterclass verbindet kurze Meditationen und gezielte Aufmerksamkeitslenkung mit Pilatesübungen. Dadurch wird die Ausführung mental vorbereitet und klarer sowie präziser umgesetzt.

31.10.2026 um 13:45-14:45 Uhr

The PI Concept: (Vortrag) Was ist eigentlich Schmerz?

Dozentin: Joey Cordevin (The PI Concept)

Was bedeutet Schmerz? Wie entsteht er? Was können wir tun?

31.10.2026 um 13:45-14:45 Uhr

The Pilates Community: Focus setzen!

Dozentin: Anette Alvaredo (f. The Pilates Community)

Focus setzen! In dieser Masterclass lernst du, wie der Einsatz eines bestimmten Kleingerätes, oder die Veränderung des Atemrhythmus, die Anleitung über verschiedene Wahrnehmungskanäle sowie Modifikationen von Rhythmik, Tempo oder auch Körperposition den Schwerpunkt und den Focus in einer Übung verschieben kann.

31.10.2026 um 15:00-16:00 Uhr

Core Pilates: (Vortrag) Inforunde zum Thema "Prekäre soziale Verhältnisse"

Dozentin: Simone Hörster (Core Pilates)

Scheinselbstständigkeit: Risiken + Kriterien, Rentenversicherung im Pilatesberuf, Aussetzung der Status-/Sozialversicherungsprüfung bis Ende 2026, Förderung für Studios, ca. 75% Lohnkosten-Rückerstattung bei AZAV-Weiterbildungen, Qualifizierungsgeld + Bildungsgutschein - Überblick und Voraussetzungen.

31.10.2026 um 15:00-17:00 Uhr

Balanced Body: Klarheit auf dem Reformer: Sequencing, Progressionen und das Warum dahinter

Dozentin: LaBriece Oechsner (Balanced Body Education)

LaBriece Ochsner führt Sie durch diese aufschlussreiche und faszinierende Betrachtung des Universal Reformers. Sie lernen die Funktionsweise des Geräts kennen und erfahren, wie Sie als Pilates-Lehrer Ihre Kunden sowohl herausfordern als auch fördern können, um ein Umfeld zu schaffen, das den Erfolg begünstigt. Dies wird ein interaktiver Workshop sein. LaBriece Ochsner will guide you through this insightful and fascinating take on the Universal Reformer. Understanding the functionality of the apparatus and applying to the ways in which you, as Pilates teachers, can both challenge and progress clients creating an environment to for success. This will be an interactive workshop.

31.10.2026 um 15:00-17:00 Uhr

keep in motion Pilates: Pilates Matwork bei Krankheitsbildern

Dozentin: Dagmar Mathis-Wiebe (keep in motion Pilates)

Pilates bei Krankheitsbildern. Arthrose + Arthritis, Hüftprobleme, Schulter, Ellbogen und Hand.

31.10.2026 um 15:00-17:00 Uhr

koerpergerecht Pilates & mehr: Der Oberkörper (Upper Core) - Grundlagen für Beweglichkeit und Stabilität

Dozentin: Lisa Gregg (koerpergerecht Pilates + mehr)

Dieser Workshop möchte die Grundlagen schaffen für einen beweglichen Oberkörper und einen gut ausgerichteten Schultergürtel als Basis für Stützarbeit oder der Arbeit mit Gewichten.

31.10.2026 um 15:00-17:00 Uhr

The PI Concept: Train your Eye

Dozentin: Joey Cordevin (The PI Concept) Train Your Eye. Ein interaktiver Workshop! Wir werden gemeinsam Übungen und ihre Varianten im Hinblick auf deren Durchführungen analysieren. Ihr könnt Wünsche äußern, welche Übung am Gerät oder auf der Matte ihr im Hinblick auf die Adressierung der Muskulatur, der Gelenke, der Myofaszialen Ketten, des Nervensystems oder der Atmung analysieren wollt. Eine spannende Reise in die Analyse verschiedener Strategien für die Ausführung derselben Übung unterschiedlicher Menschen, unterschiedlicher Körper, unterschiedlicher Erfahrungen, unterschiedlicher Wahrnehmungen! Trainiere dein Auge (und gegebenenfalls deine Hände) in der Fähigkeit, den Schlüssel zu sehen (oder gegebenenfalls auch zu fühlen)!

31.10.2026 um 15:00-17:00 Uhr

The Pilates Standard: Rock den Reformer I

Dozentin: Josephine von Zastrow (The Pilates Standard)

Eine Reformer-Session kann aussehen wie ein eleganter Tanz: grazil, anmutig und doch kraftvoll. Du musst jedes einzelne Detail kennen, das die Übungen verbindet. Die effektivsten Übergänge, den korrekten Geräte-Scan, die richtige Atemtechnik.

31.10.2026 um 16:15-17:00 Uhr

Fyndery: Wie deine Kunden dich wirklich finden - Google x Fyndery: Echte Zahlen, Daten und Fakten zum Such- und Buchungsverhalten deiner Kunden

Partnerangebot von Fyndery Dozent: Raphael Bauer Wie deine Kunden dich wirklich finden - Google x Fyndery: Echten Zahlen, Daten und Fakten zum Such- und Buchungsverhalten deiner Kunden 45 Minuten, in denen Raphael, CEO von Fyndery, dir zeigt, wie Kunden wirklich suchen und buchen. Mit echten Zahlen, Daten und Fakten aus über 2.000 Studios, exklusiven Google-Insights und einem Live-Bonus. Wo suchen deine Kunden wirklich nach Kursen? Auf Instagram? Google? Oder ganz woanders? Die Antwort wird dich überraschen und sie wird verändern, wie du dein Studio aufstellst. Das erwartet dich: Wie Kunden wirklich suchen + buchen: Echte Daten, keine Theorie Website vs. Social Media: Wann und warum welche Plattform Vorteile bietet Die Fyndery 1-Klick Website-Lösung: In Minuten live, sofort gefunden Google-Insights exklusiv: So wirst du (lokal) sichtbar Live-Q+A: Deine Fragen, Raphaels Antworten Diese Session gibt dir kostenlos wertvolle Insights und einen Boost für dein Business.

31.10.2026 um 17:15-18:15 Uhr

BASI: (Vortrag) Repertoire unterrichten, in dem ich als Trainer*in nicht "perfekt" aussehe

Dozentin: Natascha Eyer (BASI) Geführte Diskussionsrunde.

31.10.2026 um 17:15-18:15 Uhr

Pilates Studio Berlin: Pilates is a System!

Dozentin: Galina Rohleder (Pilates Studio Berlin)

Alle Geräte gehören zusammen. Es gibt jede Übung an jedem Gerät! Wann ist was sinnvoll und in welcher Reihenfolge wird angelernt? Wir turnen durchs gesamte Studio.

31.10.2026 um 17:15-18:15 Uhr

Polestar: Pilates for Everybody - Untersuchungstechniken für ein optimales Training

Dozent: Alexander Bohlander (Pilates Polestar)

Rezepte für Übungsprogramme bleiben an der Oberfläche. Genaues Testen, Planen, Trainieren, Re-Testen ermöglicht individuelle, effektive Programme. Das Polestar Assessment Tool und das Polestar Pilates Screening sind eine Grundlage für den Erfolg. Der Workshop zeigt die Möglichkeiten und Anwendungen.

31.10.2026 um 17:15-18:15 Uhr

The Body in Balance Berlin: Take a Seat! **

Dozentin: Joanna Mountifield (The Body in Balance Berlin) First use the Wunda Chair to enhance mobility and establish connections in the body. Then transfer those hard-earned skills to the mat, to enhance awareness and control. Nutzen Sie zuerst den Wunda Chair um die Beweglichkeit zu verbessern und eine Verbindung zum Körper herzustellen. Übertragen Sie diese hart erarbeitete Fähigkeiten anschließend auf die Matte, um das Körperbewusstsein und die Kontrolle zu verbessern.

31.10.2026 um 17:15-18:15 Uhr

The Pilates Community: Balance & Brain

Dozentin: Stefanie Rahn The Pilates Community

Gleichgewicht ist eine zentrale Fähigkeit für Mobilität, Sicherheit und gesundes Altern - besonders für Frauen. In dieser Matten-Masterclass verbinden ich Pilates Übungen mit Elementen des neurozentrierten Trainings, um das vestibuläre System gezielt zu aktivieren. Freue dich auf ein modernes Training für mehr Stabilität, Körperkontrolle und Balance im Alltag.

31.10.2026 um 17:15-18:15 Uhr

The Pilates Community: Reformer meets Spiraldynamik

Dozentin: Edith Dane (The Pilates Community)

Reformer meets Spiraldynamik: Perfect Match Übungen wie Footwork, Leg Circles, Frog, Hip Stretch und Spine Twist... - mit spiraldynamischem Input für eine geschmeidige, dreidimensionale Fortbewegung.

01.11.2026 um 09:00-10:00 Uhr

Core Pilates: Contrology Workout and TCM Session

Dozentin: Simone Hörster

Der Tag beginnt mit einer traditionellen Contrology Flow-Workout in der originalen Abfolge - unverändert im Sinne von "We don't change the work, the work changes us." Sandy Shimoda. Im Anschluss folgt eine kompakte TCM-Session, in der wir eine zentrale Frage aus dem Training, Unterrichtspraxis oder Literatur gemeinsam aufgreifen und praxisnah vertiefen.

01.11.2026 um 09:00-10:00 Uhr

Essence Pilates: Der Pilates Cadillac fordert Präzision und eröffnet eine neue Tiefe von Bewegung

Dozentin: Kerstin Reif (Essence Pilates)

In diesem Workshop tauchst du ein in die Vielseitigkeit dieses einzigartigen Trainingssystems und lernst, wie du den Cadillac gezielt einsetzt, um deine Teilnehmer*innen klarer zu führen, Bewegungen zu verfeinern und Progressionen sinnvoll aufzubauen.

01.11.2026 um 09:00-10:00 Uhr

keep in motion Pilates: Pilates Matwork Magic Circle Challenge

Dozentin: Dagmar Mathis-Wiebe (keep in motion PILATES)

Beschreibung: wird nachgereicht

01.11.2026 um 09:00-10:00 Uhr

koerpergerecht Pilates & mehr: (Vortrag) Warum Pilates und Bewegung wirkt

Dozentin: Lisa Gregg (koerpergerecht Pilates + mehr)

Pilates wirkt - Muskeln werden aufgebaut, unsere Körperhaltung verändert sich. Doch das sind nicht die einzigen Bereiche, die sich durch regelmäßiges Körpertraining verändern.

01.11.2026 um 09:00-10:00 Uhr

Pilates Bodymotion: Reformer als Pilates - Bewegung mit Sinn, nicht mit Hype

Dozentin: Britta Brechtefeld (Pilates Bodymotion)

Dieser Reformerstunde versteht sich als Einladung, den Reformer wieder als das zu erleben was er im Kern ist: ein präzises, intelligentes Pilatesinstrument. Niveau: Vorkenntnisse erwünscht.

01.11.2026 um 09:00-10:15 Uhr

The Pilates Community: Pilates bei Osteoporose

Dozentin: Kristina Dietrich (The Pilates Community)

Osteoporose haben deutschlandweit rund 6,3 Millionen Menschen. Tendenz steigend! Die Krux: die Diagnose kommt oft erst spät im Krankheitsverlauf - nicht umsonst wird Osteoporose als "silent thief"; also stiller Dieb bezeichnet, da sie lange symptomlos und schleichend voran schreitet. Doch außer einer Calciumtablette am Tag lässt sich noch mehr tun: Mit einem zielgerichteten Osteoporose-Spezialtraining geht es gegen weiteren Abbau von Knochensubstanz und hin zu einem gerichteten Aufbau.

01.11.2026 um 10:15-11:15 Uhr

SportThera Akademie: (Vortrag) Pilates im Fokus der Krankenkassen: Chancen durch §20-Kurse

Dozentin: Partnerangebot der SportThera Akademie

Welche persönlichen Chancen und beruflichen Potenziale bietet der Markt für die krankenkassengeforderten Präventionskurse und wie sieht der Weg dorthin konkret aus?

01.11.2026 um 10:15-12:15 Uhr

ak achtsame körperarbeit: Pilates meets Faszien

Dozentin: Antje Krämer (ak achtsame körperarbeit)

Beschreibung: wird nachgereicht

01.11.2026 um 10:15-12:15 Uhr

Essence Pilates: Wunder mit dem Wunda Chair - Biomechanik.Präzision.Kontrolle

Dozentin: Kerstin Reif (Essence Pilates) In diesem zweistündigen Workshop tauchst du gezielt in die biomechanischen Zusammenhänge der Übungen ein und lernst, den Chair nicht nur kraftvoll, sondern intelligent und differenziert einzusetzen. Du vertiefst dein Verständnis für Gelenkausrichtung und muskuläre Ansteuerung, funktionelle Kraftentwicklung und Stabilität, präzise Progressionen auf Basis biomechanischer Prinzipien, gezielte Korrekturen für mehr Effizienz und Sicherheit.

01.11.2026 um 10:15-12:15 Uhr

Kane School Pilates: Joint Stability on the Mat

Dozentin: Kim Kanwischer (Kane School Pilates)

Du entdeckst praxisnahe, klar strukturierte Übungsansätze für mehr Gelenkstabilität auf der Matte. Der Fokus liegt auf funktioneller Kraft, gezielter Stabilisation und einer geschulten, differenzierten Körperwahrnehmung.

01.11.2026 um 10:15-12:15 Uhr

Novacare Sissel: Pilates in den Wechseljahren - angepasstes Training für den veränderten Muskelstoffwechsel

Dozentin: Nina Metternich (Fa. Novacare SISSEL)

In den Wechseljahren sinkt durch den veränderten Hormonhaushalt die Fähigkeit, Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten. Die Muskulatur reagiert weniger sensibel, andere Trainingsreize müssen gezielter gesetzt werden. In diesem Kurs kombinieren wir Reformer Pilates-Übungen mit modernen, angepassten Trainingsprinzipien für mehr Kraft und Stabilität ohne die wertvollen Prinzipien zu verlieren. Entwickelt für Männer, kann das Pilates-Reformtraining auch Dir helfen, wenn du kleine Anpassungen vornimmst.

01.11.2026 um 10:15-12:15 Uhr

Pilates Studio Berlin: "Tight seat, loos feet"

Dozentin: Galina Rohleder (Pilates Studio Berlin)

Tiefes Powerhouse PLUS Modifizierungen finden. Bei Verletzungen und individuell ausgerichtet auf jeden Körper.

01.11.2026 um 11:15 - 12:15 Uhr

SportThera Akademie: (Vortrag) Pilates im Fokus der Krankenkassen: Chancen durch §20-Kurse

Partnerangebot der SportThera Akademie Dozentin: Jana Kinback

Welche persönlichen Chancen und beruflichen Potenziale bietet der Markt für die krankenkassengeforderten Präventionskurse und wie sieht der Weg dorthin konkret aus?

01.11.2026 um 13:30-14:30 Uhr

ak achtsame körperarbeit: Pilates - myofasziales Beckenbodentraining (Beschreibung fehlt noch!!)

Dozentin: Antje Krämer (ak achtsame körperarbeit)

Beschreibung: fehlt noch

01.11.2026 um 13:30-14:30 Uhr

Balanced Body: Kontrolle in Bewegung - Das Split Pedal verstehen und gezielt einsetzen

Dozentin: LaBriece Ochsner (Balanced Body Education)

Diese Masterclass fokussiert die Bewegungserfahrung und die Qualität von Kontrolle im eigenen Körper. Das Split Pedal des Balanced Body EXO-Chairs fordert Stabilität, Koordination und präzise Steuerung auf besondere Weise heraus. Durch gezielte Sequenzen wird erfahrbar, wie asymmetrische

Belastungen organisiert werden können und wie sich Kontrolle unter veränderten Bedingungen anfühlt.

01.11.2026 um 13:30-14:30 Uhr

koerpergerecht Pilates & mehr: Training mit den Toning-Balls

Dozentin: Lisa Gregg (koerpergerecht Pilates + mehr)

Um mit Gewichten zu trainieren, braucht es eine gute Auf- und Ausrichtung des Körpers. Diese Masterclass erfordert gute Beweglichkeit im Schultergürtel und der Brustwirbelsäule. Die Arbeit mit Gewichten ist zugleich eine gute Osteoporose-Prävention.

01.11.2026 um 13:30-14:30 Uhr

Novacare Sissel: Reformer - Training mit myofaszialen Ketten

Dozentin: Anne Sattler (Fa. Novacare SISSEL)

Training mit myofaszialen Ketten, vernetzte Kraft und funktionelle Bewegungsorganisation.

01.11.2026 um 13:30-14:30 Uhr

The Pilates Standard: (Vortrag) Pilates meets Psychologie

Dozent: Bernd Wohlfahrt (The Pilates Standard)

Mit "Innerer Stärke" durch unsichere Zeiten und belastende Lebensphasen.

01.11.2026 um 13:30-14:30 Uhr

The Pilates Standard: Rock den Reformer II

Dozentin: Josephine von Zastrow (The Pilates Standard) Ein Workout auf dem Reformer ist der beste Beginn des Tages. Eine Stunde Training auf dem Gerät auf dem Ideal-Level und vielleicht noch ein bisschen mehr. Eine Masterclass - abwechslungsreich und kraftvoll.

01.11.2026 um 14:45-15:45 Uhr

Merrithew: (Vortrag) Kommunikations- und Coaching-Strategien für einen wirkungsvollen Unterricht

Dozentin: Michaela Bimbi-Dresp (Merrithew)

Kommunikations- und Coaching-Strategien für einen wirkungsvollen Unterricht Erfahre, wie du mit deiner Präsenz den Raum füllst und komplexe Inhalte aus Biomechanik, Anatomie und motorischer Kontrolle verständlich und praxisnah vermitteln kannst. Lerne effektive Strategien für Cueing und Korrekturen kennen - von bildhafter Sprache über visuelle Hinweise bis hin zu gezielten taktilen Impulsen. Da Menschen Bewegung auf unterschiedliche Weise lernen, ist ein flexibler Unterrichtsstil

entscheidend. Entdecke, wie du deine Kommunikation an verschiedene Lerntypen anpassen und deine persönliche Ausstrahlung gezielt einsetzen kannst, um deine Teilnehmenden noch besser zu begleiten und jede Stunde lebendig und abwechslungsreich zu gestalten.

01.11.2026 um 14:45-16.45 Uhr

Novacare Sissel: Stützkraft gezielt aufbauen

Dozentin: Anne Sattler (Fa. Novacare SISSEL)

Stabilität und Integration mit dem Octocore.

01.11.2026 um 14:45-16:45 Uhr

ak achtsame körperarbeit: Pilates - myofaszielles Beckenbodentraining

Dozentin: Antje Krämer (ak achtsame körperarbeit) Beschreibung: wird nachgereicht

01.11.2026 um 14:45-16:45 Uhr

Novacare Sissel: Funktionelles Beckenbodentraining mit dem Spinefitter

Dozentin: Nina Metternich (Fa. Novacare SISSEL)

Der Beckenboden bildet die Grundlage für ein stabiles Becken und ein starkes Körperzentrum. In dieser Stunde lernst du, wie du ihn für deine Teilnehmer*innen besser spürbar machst und gezielt aktivierst. Mit dem Spinefitter integrierst du den Beckenboden effektiv in dein Pilatesstraining, um mehr Stabilität, Kontrolle und ein verbessertes Körpergefühl zu erreichen.

01.11.2026 um 14:45-16:45 Uhr

Polestar: Move to heal on the Reformer

Dozent: Alexander Bohander (Polestar Pilates)

Der Reformer wurde nicht ohne Grund von J.P. als Universal Reformer bezeichnet. In Verbindung mit Wissen über die intelligenten, auf Resilienz und Homöostase ausgerichteten Körpersysteme, wird das große Potential der Pilates Methode zugänglich.

01.11.2026 um 14:45-16:45 Uhr

Polestar: Woman´s Health

Dozentin: Oliva Richter (Polestar Pilates)

Energie und Kraft, Atmung und Meditation, faszien und Polestar. Die Pilates Prinzipien integrieren wir in funktionelle, energiereiche und fließende Pilatesübungen um den Bedürfnissen der Frauengesundheit gerecht zu werden.

