

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

Datum: 01.11.2024, 13:00 Uhr

Titel: Pilates Convention 2024

Nach dem tollen Neustart nach Corona vor 2 Jahren freuen wir uns, euch Anfang November die nächste **Pilates Convention** zu präsentieren! An 2,5 Tagen erwartet euch ein intensives und lehrreiches Programm voll mit Workshops, Master Classes und Theorie rund um Pilates und Körperarbeit. Nahezu alle Aus- und Fortbildungsinstitute des Deutschen Pilates Verbands sind vertreten. Mit der Teilnahme an 2,5 Tagen erhalten Mitglieder des Deutschen Pilates-Verbandes ihre **volle Stundenzahl** für die **Premium-Mitgliedschaft** in ihrem nächsten Fortbildungszeitraum!

Preise

Preise [EUR]	Frühbucher (bis 02.06)		Normalpreis (ab 03.06)	
Mitglied	Extern	Mitglied	Extern	
Fr - So	396,-	476,-	495,-	595,-
Sa & So	296,-	360,-	370,-	450,-
Videopaket	50,-	60,-	62,-	75,-

Im Preis enthalten sind neben den gewählten Workshops und Masterclasses auch die Mahlzeiten und Snacks in den Pausen.

Wichtige Hinweise zur Anmeldung:

- Bei der Anmeldung entscheidet ihr durch eure Auswahl der Veranstaltungen, welche Tage ihr buchen wollt! Am Samstag und Sonntag ist ein **Mittagessen** (auch vegetarisch) für euch **inklusive!**
- Im **Frühbucherzeitraum** bekommt ihr **20% Rabatt** auf die Normalpreise! Ihr entscheidet euch für **entweder alle 3 Tage** oder nur **Samstag & Sonntag**.
- Optional kann bei der Buchung der Convention auch gleich das **komplette Videopaket** mit erworben werden! Den Zugang erhaltet ihr nach der Convention, und habt dann die Videos ein halbes Jahr lang zur Ansicht!
- **Ab dem 03.06.24** gelten die **Normalpreise**.
- **Einzeltage** werden frühestens **ab September** zur Buchung freigegeben.

Wir freuen uns, euch nach so langer Zeit dort live wiederzusehen und auf einen regen Austausch und Networking!

Das Programm mit Beschreibungen

Datum: 01.11.2024, 14:00-18:00 Uhr

Titel: Pilates Studio Berlin: Understanding the system by using apparatus and mat

Dos and Don'ts, modifications, pre-pilates, respecting injuries, spring settings, the mat is the high goal

Referentin: Galina Rohleder

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

Datum: 01.11.2024, 14:00-18:00 Uhr

Titel: POLESTAR: „Critical Reasoning“ für Pilates-Lehrer

Dieser Workshop richtet sich an Gesundheits-Profis und erfahrene Pilates-Trainer/innen. Er wird die Fähigkeit der Teilnehmer verbessern, maßgeschneiderte Pilates-Übungsprogramme für ihre Klienten und Patienten zu entwickeln und zu evaluieren. Durch informative Vorträge, interaktive Demonstrationen und praktische Übungen wird eine umfassende Lernerfahrung gewährleistet.

Wichtigste Lernziele:

- Verständnis und Anwendung der Polestar-Bewegungsprinzipien anbahnen, um Bewegungseinschränkungen zu diagnostizieren und zu beheben.
- Kritisches Denken bei der Trainings- und Behandlungsplanung : Einführung in die Anwendung eines vernetzten Denkmodells innerhalb des Polestar-Konzepts zur Priorisierung von Trainings und Therapieprogrammen.
- Verstehen, Klienten einzuschätzen, Übungspläne zu entwerfen und auf der Grundlage laufender Bewertungen anzupassen.
- Optimale Trainingspläne entwerfen: Erklärung der Anwendung des Polestar Critical Reasoning Modells, um wirksame, effektive Pilates-Interventionen zu entwickeln und klare Ergebnismessungen zu erstellen.

Referent: Alexander Bohlander

Datum: 01.11.2024, 14:00-18:00 Uhr

Titel: The Pilates Standard: Workshop: Das ist klassisches Pilates

Ein Workshop für alle, die neugierig sind auf die Methode, die hinter den Pilates-Übungen steckt. Für alle, die Pilates-Lehrer werden wollen und sich nicht sicher sind, welche Ausbildung die wichtige für sie ist. Für jeden Pilates-Lehrer, der sein Wissen vertiefen und mehr über das System lernen möchte, um eine Session klassisch zu gestalten.

Referent/innen: Tony Rockoff und Josephine von Zastrow

Datum: 02.11.2024, Uhr

Titel: Videopaket (umfaßt Samstag & Sonntag)

Wie vor 2 Jahren wird auch diese Convention live gestreamt, und aus den Aufnahmen entstehen Videos. Hier kannst du das **Videopaket zur Convention** gleich mit bestellen zu einem vergünstigten Preis! Das Videopaket enthält alle Videos mit Ausnahme derjenigen, die im Programmschedule mit * markiert sind.

Datum: 02.11.2024, 09:00-10:00 Uhr

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

Titel: Complete Pilates Akademie Hannover: Standing Pilates

Beschreibung folgt

Referentin: Susanne Görlitz

Datum: 02.11.2024, 09:00-10:00 Uhr

Titel: Core Pilates: Q&A zum Thema traditionelles Pilates

Questions & Answers - offener Austausch über traditionelles Pilates, der Philosophie von Pilates und Atem im traditionellen Pilates.

Referent/in: Simone Hörster

Datum: 02.11.2024, 09:00-10:00 Uhr

Titel: Die Bewegungsakademie: Beckenboden und Core funktional und faszial vernetzt

In dieser Slings Myofasziales Training Einheit erlebst du einen tieferen Zugang zu deinem «Zentrumsbereich». Von den Füßen über die Beine zum Becken, ebenso über die Arme den Schultern zum Kopf; erlebe wie Beckenboden & Core vom Rest des Körpers beeinflusst wird und ebenso umgekehrt. Du lernst die dreidimensionale Anatomie des Beckenbodens und Rumpfes kennen, nimmst wahr, wie du diese mit Faszien fokussiertem Training kräftigen, lösen und resilient halten kannst.

Rücken, Bauch und Beckenboden: auch dort haben wir fasziale Verbindungen die wir spürbar machen wollen. Die Gleitfähigkeit und Spannkraft in den Rücken-, Bauch- und Beckenfaszien stehen dabei im Vordergrund. Erlange ein tieferes Verständnis wie unser myofaszialer Kernbereich unsere Gesundheit, Haltung und Wohlbefinden beeinflusst und wie du diesen bestärken kannst.

Referentin: Bea Eggimann

Datum: 02.11.2024, 09:00-11:15 Uhr

Titel: Kane School: Decompress the spine

Beschreibung folgt.

Referentin: Kim Kanwischer

Datum: 02.11.2024, 09:00-11:15 Uhr

Titel: More Pilates: Pilates goes Mobility - Hüfte & Schulter

Beschreibung folgt.

Referent: Almut Schotte

Datum: 02.11.2024, 09:00-11:15 Uhr

Titel: The Pi Concept: Neuro Pilates

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

Beschreibung folgt.

Referent: Joey Cordevin.

Datum: 02.11.2024, 10:15-11:15 Uhr

Titel: POLESTAR: Pilates auf Rezept!

Pilates in der Therapie: KGG - gerätegestützte Krankengymnastik mit dem Pilates Reformer!

Referent/in: N.N.

Datum: 02.11.2024, 10:15-12:30 Uhr

Titel: Core Pilates: Moving from the Middle

In diesem Workshop finden wir heraus, warum der Atem und der '2-way-stretch' die Arbeit aus der Körpermitte begünstigen.

Referentin: Simone Hörster - Core Pilates

Datum: 02.11.2024, 10:15-12:30 Uhr

Titel: Körpernah: BSS Region

Die Zusammenhänge zwischen Brustwirbelsäule, Schulterblatt, Schulter und Abhängigkeiten-praktisch erfahren.

Referentin: Kirstin Jensen

Datum: 02.11.2024, 11:30-12:30 Uhr

Titel: Die Bewegungsakademie: Die bewegte Hüfte - Zwei Perspektiven

Bewegte Hüften und Ihr Gegenstück - die blockierten Hüften - sind ein Thema, das uns als Pilatetrainer, in unserer heutigen Zeit im Grunde aber auch fast Jeden betrifft. Zu viel Sitzen in anatomisch fragwürdigen Stühlen oder Autositzen trifft auf zu wenig an Bewegung, der Hüftbeugerkomplex wird den Großteil des Tages in die Verkürzung gezwungen ... welche Hüfte kann da noch frei oder bewegt sein!?! Unsere Hüften sind umhüllt von einem ausgeklügelten Fächersystem von Muskeln, die - idealerweise - unsere Hüftgelenke und das Becken umhüllen und harmonisch ausbalancieren und auf ein gleichberechtigtes Miteinander angewiesen sind. Manche davon, wie Piriformis und Pektineus sind von kleiner und stabilisierender Funktion, manche davon wie Psoas Major groß, kräftig und mobilisierend. Psoas Major ist einer der größten, stärksten und einflußreichsten Muskeln in unserem Körper. Er verbindet unseren Rumpf mit den Beinen und ist maßgeblich verantwortlich für unsere Fähigkeit zu laufen und agiert in einer Doppelfunktion, sowohl als Hüftbeuger als auch als Aufrichter für die Lendenwirbelsäule. Die Funktionalität sowie die grundsätzliche Ausbalanciertheit der Hüft- und Beckenmuskulatur ist unbedingt notwendige Voraussetzung für geschmeidige Beweglichkeit im Becken und die Möglichkeit der entspannter Aufrichtung für die Lendenwirbelsäule. Der Workshop von Andy und Antje setzt an diesem Punkt an. Er zeigt aus zwei unterschiedlichen Perspektiven eine große Anzahl an Übungen, mit Hilfe derer sich an Freiheit für Becken und Hüfte erarbeitet werden kann, der eine Ansatz sportlich orientiert, der andere eher sanft. Von ersten Muskelfunktions- und Wahrnehmungstests über sanfte Befreiungsansätze für das Kugelgelenk unserer Hüfte bis hin zu klassischen Pilates-Übungen ... dieser Workshop liefert eine Vielzahl von Ideen und Variationen, deren Ziel die bewegte Hüfte ist. Eine Vielzahl von Übungen, unter denen mit Sicherheit Jeder SEINE Übung findet!

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

Referentin: Antje Korte & Andy Raaflaub

Datum: 02.11.2024, 11:30-12:30 Uhr

Titel: Körpergerecht: Matwork mit Schwerpunkt upper core

Matwork Spezial mit Schwerpunkt upper core für mehr Beweglichkeit und Stabilität

Ein typisches Pilates - Training fokussiert die Stabilisierung der Mitte, des Zentrums. Doch wie können wir Wirbelsäulenprobleme begegnen, wenn wir nicht für ausreichend Mobilität im Brustkorb sorgen und damit die nötige Voraussetzung für die Stabilität im Schultergürtel schaffen? Und was gehört zu einer sinnvollen Schultergürtelmobilisierung und - stabilisierung?

Referentin: Lisa Gregg

Datum: 02.11.2024, 11:30-12:30 Uhr

Titel: The Pilates Standard: Archival Matclass

Diese Mattenstunde basiert auf Videoaufzeichnungen von Joseph Pilates und seinem Buch was er 1945 veröffentlichte. Diese Stunde ist vollgepackt mit Informationen warum und wieso Joseph Pilates die Übungen so angeleitet und dokumentiert hat. Turne mit und lass dich von der Energie und Leichtigkeit der einen oder anderen Übung begeistern. Oder setze dich an den Rand und lass dich inspirieren.

Referent: Tony Rockoff

Datum: 02.11.2024, 11:30-12:30 Uhr

Titel: The Pilates Standard: Geklaut oder erfunden? Woher Joseph Pilates seine Ideen hatte.

His Inspiration. Hat Joseph Pilates alles selbst erfunden - oder hatte er Quellen der Inspiration? Begebe Dich auf eine Reise weit zurück in die Zeit von Joseph Pilates und entdecke die Tiefe und den Ursprung seiner Methode.

Referent/in: Josephine von Zastrow

Datum: 02.11.2024, 13:30-14:30 Uhr

Titel: Kane School: Vorbeugung Osteoporose, gesund bleiben im Alter.

Beschreibung folgt

Referentin: Kim Kanwischer

Datum: 02.11.2024, 13:30-14:30 Uhr

Titel: Körpergerecht: Pilates Basic Workshop für Läufer

Ein Einblick in die Bestandteile eines ausgewogenen Pilates- Trainings zur Konditionierung von Läufern.

Referentin: Lisa Gregg

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

Datum: 02.11.2024, 13:30-14:30 Uhr

Titel: The Pilates Standard: Klassisches Pilates: Rock the Reformer

Du willst ein schweißtreibendes Workout auf dem Reformer? Entdecke die Geheimnisse eines rasanten Reformers - im klassischen Pilates. Freu Dich auf ein Workout auf dem Ideal Level.

Referentin: Josephine von Zastrow

Datum: 02.11.2024, 13:30-15:45 Uhr

Titel: Essence Pilates: Pilatestechnik für Bandscheiben und speziell die Rolle des Iliopsoas

Beschreibung folgt.

Referentin: Kersin Reiff

Datum: 02.11.2024, 13:30-15:45 Uhr

Titel: Pilates New York: Spine Corrector

Beschreibung folgt.

Referentin: Davorka Kulenovic

Datum: 02.11.2024, 14:45-15:45 Uhr

Titel: keep in motion PILATES: Standing Pilates - Balance, Rumpfkraft & Koordination

Ein Pilates Workout im Stehen ganz ohne Hinzunahme von Hilfsmitteln. Dieses Programm ist ideal für kurze Flows einfach so zwischendurch im Alltag - im Büro, zu Hause, unterwegs im Urlaub oder im Park. Im Focus stehen 'Quickies' zum Training der Balance, Rumpfkraft und Koordination sowie Abwandlungen klassischer Pilates Übungen für das Training im Stand. Gut umsetzbar auch in größeren Gruppen. Einfacher Trainieren geht nicht!

Referent: Dagmar Mathis-Wiebe

Datum: 02.11.2024, 14:45-15:45 Uhr

Titel: POLESTAR: Pilates trifft Shiatsu

Implementierung von allgemeinen und spezifischen Shiatsu Elementen (Rotationen, Dehnungen, Meridianübungen, Eigenbehandlung) in eine Pilates Klasse. Eine bewegende Stunde: mobilisiere alle Gelenke, Dehne und Weite deinen Körper und bringe Dein Energiesystem in Schwung. Eine Freude für alle Sinne!

Referent: Dirk Torloxten

Datum: 02.11.2024, 14:45-15:45 Uhr

Titel: sporThera Akademie: Facebook und Instagram als Multiplikatoren für den Erfolg eines Pilates-Studios

Beschreibung folgt.

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

Referentin: N.N

Datum: 02.11.2024, 14:45-17:00 Uhr

Titel: STOTT PILATES: Athletic Conditioning on the Cardio-Tramp® Rebounder

Beschreibung folgt.

Referent/in: N.N

Datum: 02.11.2024, 16:00-17:00 Uhr

Titel: sporThera Akademie: Facebook und Instagram als Multiplikatoren für den Erfolg eines Pilates-Studios

Beschreibung folgt.

Referentin: N.N

Datum: 02.11.2024, 16:00-18:15 Uhr

Titel: Balanced Body: How to take basic Reformer exercises and Step-Them-Up!

LaBriecce Ochsner, Balanced Body Pilates Educator, 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.

Referentin: Labriecce Ochsener

Datum: 02.11.2024, 16:00-18:15 Uhr

Titel: BASI: Pilates sensitiv

Beschreibung folgt.

Referentin: Monika Moudjendé

Datum: 02.11.2024, 16:00-18:15 Uhr

Titel: Die Bewegungskademie: Pilates - ein faszialer Ansatz

Pilates ist ein Konzept, das mit sorgfältiger Vorbereitung in eine Übung startet. Korrekte Ausrichtung des Körpers, Konzentration, Präzision, Koordination und Kontrolle in der Bewegung sowie tiefe Atmung und Bewegungsfluß helfen, Stabilität durch Zentrierung aus der Körpermitte zu generieren.

Als Körpermitte wird die Region des Bauchraums betrachtet, insbesondere Transversus Abdominis als DER Stabilisierer des Powerhouses. Auf diese Art betrachtet ist unser Powerhouse jedoch eher von horizontaler Natur, ohne Kontakt zu den unteren, tragenden Regionen unseres Körpers und ohne Berücksichtigung des wichtigen Faktors der Schwerkraft. Diese Verbindung ist sehr effizient durch die Prinzipien eines weiteren ganzheitlichen Konzepts herzustellen, das der Anatomischen Zuglinien nach Tom Myers. Die Anatomischen Zuglinien betrachten Fasziennetze in unserem Körper, in die unsere Muskulatur kraftverbindend eingebettet ist und die unseren

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

gesamten Körper durchzieht und umschließt. Faszienketten gibt es nach diesem Konzept eine ganze Reihe, die wichtigste, die Tiefe Frontallinie verbindet die einzelnen Körperregionen Kraft übertragend miteinander und hat im Stand jene vertikale Ausrichtung, die dazu beiträgt, Kraft durch die Schwerkraft vom Boden zu generieren und durch den gesamten Körper bis zum Kronenpunkt des Schädels zu leiten.

Im Workshop werden Übungen gearbeitet, die beide Konzepte mit einander verbinden. schwingvolle, mobilisierende Bewegungen, die die fasziale Ketten in unserem Körper aktivieren, herausforderndere, koordinative Abläufe, die Kraft unserer Körpermitte generieren und achtsame Ansätze, die unsere Aufmerksamkeit auf die Aktivierung der Körpermitte lenken.

Ziel sind Kraft und Stabilität aus der Körpermitte, Beweglichkeit in den Extremitäten und Gelassenheit und Entspannung im Geiste.

Referentin: Antje Korte

Datum: 02.11.2024, 16:00-18:15 Uhr

Titel: The Pilates Standard: Gib deiner Stimme Sicherheit

Dieser Workshop macht Spaß und ist mehr als informativ. Er schult deine Stimmbänder, gibt Informationen zu Achtsamkeit mit deiner Stimme und lehrt, wie machtvoll deine Stimme beim Unterrichten sein kann. Wie oft hattest du schon Stimmverlust? Wie oft denkst du beim Unterrichten: hört ihr, was ich sage? Mit einfachen Übungen kannst du deine Stimme schulen und eine Klasse kontrolliert anleiten. Lass dich inspirieren und sei dabei, um ein noch besserer Lehrer*in zu werden.

Referentin: Sandra Käfer

Datum: 02.11.2024, 17:15-18:15 Uhr

Titel: keep in motion PILATES: Standing Pilates on the SPINEFITTER

Eine ganze Stunde lang Pilates auf dem SPINEFITTER und das noch dazu im Stand. Ein Highlight nicht nur für die Füße!

Spezielle Wirkung:

- korrekte Ausrichtung der Füße
- Alignement des gesamten Körpers
- Training der Balance
- intermuskuläre Koordination
- Lösen von Verklebungen und Verspannungen im Bereich der Plantarfaszie (Fußflächenfaszie)
- Dehnung der verkürzten Strukturen der Beinrückseite und der Thoracolumbalfaszie im Rücken
- Kräftigung der abgeschwächten Fußmuskulatur
- Stabilisierung der Fußgelenke
- Ausgleich eines Beckenschiefstands
- Ausgleich von Beinlängendifferenzen
- gut bei Skoliose durch einseitiges Training
- gut bei Osteoporose durch propriozeptives Tiefenmuskeltraining
- Sturzprophylaxe
- Mobilisation der Zehengrundgelenke und der Fußgelenke
- Dehnung der Plantarfaszie und des Fußrückens sowie der Beinrückseite und des unteren Rückens (hintere Kette) und der Hüftbeugemuskulatur
- Faszientraining insbesondere der Plantarfaszie und der Beinmuskulatur

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

Referent: Dagmar Mathis-Wiebe

Datum: 02.11.2024, 17:15-18:15 Uhr

Titel: sporThera Akademie: Gesundheitsreisen als Präventionsangebote

Durchführen von Gesundheitsreisen als Präventionsangebote

Wie kannst du als Pilates-Trainer/in Hotel-Anlagen ansprechen, um mit ihnen profitable Gesundheitsworkshops durchzuführen? Welche Voraussetzungen benötigst du dafür und wie gewinnst du Kunden dafür? All diese Fragen werden in diesem informativen Workshop beantwortet!

Referentin: N.N

Datum: 03.11.2024, 09:00-10:00 Uhr

Titel: Complete Pilates: Neues und Altes mit der Rolle

Beschreibung folgt.

Referentin: Susanne Görlitz

Datum: 03.11.2024, 09:00-10:00 Uhr

Titel: Core Pilates: Traditional Open Studio

Just do it! Hier gibt es Supervision und minimale Hilfestellung zum autonomen Training.

Referent: Simone Hörster

Datum: 03.11.2024, 09:00-10:00 Uhr

Titel: SporThera Akademie: Gesundheitsreisen als Präventionskurseangebote

Durchführen von Gesundheitsreisen als Präventionsangebote

Wie kannst du als Pilates-Trainer/in Hotel-Anlagen ansprechen, um mit ihnen profitable Gesundheitsworkshops durchzuführen? Welche Voraussetzungen benötigst du dafür und wie gewinnst du Kunden dafür? All diese Fragen werden in diesem informativen Workshop beantwortet!

Referentin: N.N

Datum: 03.11.2024, 09:00-11:15 Uhr

Titel: BASI: Marathon Mat

Beschreibung folgt

Referent: Natascha Eyber

Datum: 03.11.2024, 09:00-11:15 Uhr

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

Titel: POLESTAR: Reformer Fitness

Funktionelles Training zur Steigerung der Fitness für Sportler. Erfahre wie Du die Leistung unterstützen, ein ausgewogenes Training von Kraft, Mobilität und Ausdauer ermöglichen und Verletzungen vorbeugen kannst. **Spaß und herausfordernde Übungen garantiert!**

Referent: Dirk Torloxten

Datum: 03.11.2024, 09:00-11:15 Uhr

Titel: STOTT PILATES: Intro to Essential Reformer

Beschreibung folgt.

Referentin: N.N

Datum: 03.11.2024, 10:15-11:15 Uhr

Titel: Körpergerecht: Pilates Basic Workshop für Läufer

Ein Einblick in die Bestandteile eines ausgewogenen Pilates- Trainings zur Konditionierung von Läufern.

Referentin: Lisa Gregg

Datum: 03.11.2024, 10:15-11:15 Uhr

Titel: SporThera Akademie: Facebook und Instagram als Multiplikatoren für den Erfolg eines Pilates-Studios

Beschreibung folgt.

Referentin: N.N

Datum: 03.11.2024, 10:15-12:30 Uhr

Titel: The Pi Concept: Der aktive Stütz

Beschreibung folgt.

Referentin: Joey Cordevin

Datum: 03.11.2024, 11:30-12:30 Uhr

Titel: Complete Pilates: Magic Circle

Beschreibung folgt.

Referentin: Susanne Görlitz

Datum: 03.11.2024, 11:30-12:30 Uhr

Titel: Essence Pilates: Finetuning Reformer - Ausrichtung und Präzision im Personal Training

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

Beschreibung folgt

Referentin: Kerstin Reif

Datum: 03.11.2024, 11:30-12:30 Uhr

Titel: keep in motion PILATES: Pilates RückenFit durch Einsatz der Tiefenkraft

Ein Matwork mit dem eigenen Bodyweight, ohne Hinzunahme von Kleingeräten. Diese Art von Tiefenmuskelkräftigung wird auch in der Physiotherapie erfolgreich eingesetzt, speziell zur nachhaltigen Kräftigung der tiefen, die Wirbelsäule stabilisierenden Rumpfmuskulatur. Kleine, simple Bewegungsabläufe, großartige Effekte! Ein gezielter Mix aus Anspannung und Entspannung, aus Zug und Schub, immer in Symbiose mit der Zwerchfellatmung. Das bringt nicht nur die Körpermitte ins Lot, sondern sorgt auch für viele Aha-Erlebnisse. Die Haltung wird auf wundersame Weise aufgerichtet, das Gefühl danach ist Magie.

Referent: Dagmar Mathis-Wiebe

Datum: 03.11.2024, 11:30-12:30 Uhr

Titel: Körpergerecht: Pilates & Psyche: Psychosomatische Themen im Pilates Unterricht

Menschen mit psychosomatischen Themen wie Essstörungen, depressiven Verstimmungen oder Angststörungen profitieren von Pilates. Doch auch bei Menschen mit "typischen körperlichen Einschränkungen" wie Skoliosen, Rücken-, Nacken oder Kiefergelenkschmerzen können psychosomatische Gründe Ursache für die körperlichen Beschwerden sein. Pilates ist durch seinen Fitness - Aspekt für viele ein unverfänglicher Einstieg, seinem Körper näher zu kommen. Die spirituellen Aspekte des Yoga hat J.H. Pilates in seinem Training bewusst ausgeklammert. Doch kommen wir in Pilates, ähnlich wie im Yoga, mit unserem Innen in Berührung. In Pilates als Body - Mind - Training wollen wir Körper und Geist zu einer Einheit werden lassen. Diese Balance zu finden sowohl für den Leistungssportler wie auch den Menschen mit emotionalen Verletzungen und Stress soll Thema von Vortrag und Diskurs sein.

Referentin: Lisa Gregg

Datum: 03.11.2024, 11:30-15:45 Uhr

Titel: Einweisung in Pilates Präventionskurs-Konzepte

Der Deutsche Pilates-Verband e.V. verfügt inzwischen über 2 Pilates Präventionskurs Konzepte, die von der ZPP zertifiziert sind:

1. das *Pilates - DPV e.V. Standardisiertes Konzept* für den Präsenz Unterricht, und
2. *Pilates Live Onlineseminar -DPV e.V. standardisiertes Konzept* für den Online Unterricht.

Dieser Kurs ist eine Einweisung in beide Kurskonzepte! Im Anschluß werden für beide Konzepte Teilnahmebestätigungen ausgestellt, die bei der ZPP eingereicht werden müssen. Die Zertifizierung ist 3 Jahre gültig.

Bitte informiere Dich vor Anmeldung, ob Du die von der ZPP geforderte Grund- und Zusatzqualifikation erfüllst, um Pilates-Präventionskurse nach § 20 SGB V durchführen zu können.

Dir fehlt die Grundqualifikation? Diese kann nebenberuflich bei unseren Partnern IST oder sporThera Akademie

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

gemacht werden.

Referentin: Britt Worofsky

Datum: 03.11.2024, 13:30-14:30 Uhr

Titel: Die Bewegungsakademie: Reformer unlimited

Bist du eigentlich noch up-to-date mit deinem Reformer-Training? Kennst du die neusten Instagram Trends?

In diesem Workshop werden wir innovative Bewegungen und Techniken erkunden, um deine Pilates-Praxis auf das nächste Level zu bringen. Lerne neue, außergewöhnliche Übungen kennen, um deine Muskeln auf neue Weise herauszufordern und zu stärken, während du die Vielseitigkeit des Reformers voll ausnutzen kannst. Der Workshop wird sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen zugute kommen und helfen, deine Fitnessziele zu erreichen. Sei bereit, deine Grenzen zu überschreiten und dich von neuen Herausforderungen inspirieren zu lassen!

Referent: Andy Raaflaub

Datum: 03.11.2024, 13:30-14:30 Uhr

Titel: Mehr Umsatz & neue Kunden mit Gesundheitsticket & HealthVoucher

Mehr Umsatz und neue Kunden durch das GesundheitsTicket & HealthVoucher-Netzwerk

Referentin: Christian Lombardt, CEO RegioHealth Netzwerk, GesundheitsTicket GmbH, HealthVoucher GmbH

Datum: 03.11.2024, 13:30-15:45 Uhr

Titel: Balanced Body: Invigorate your Pilates Mat using Props!

Take your traditional Pilates Mat Repertoire to new levels of inspiration with LaBriece Ochsner, Balanced Body Pilates Educator. Learn how to increase intensity, fun and flow of your workout incorporating props including the Magic Circle, foam roller, and hand weights. Tricks and tools learned can be immediately applied and incorporated into your daily teaching skills. Hands-on tactile as well as effective verbal cues will be taught in this participatory workshop.

Referent: Labriece Ochsener

Datum: 03.11.2024, 13:30-15:45 Uhr

Titel: Pilates Studio Berlin: Giving deep Powerhouse work by understanding your Client's body

Workout, Cases - who needs what and why, anatomy, correct alignment, key principles, Q&As,

Referentin: Galina Rohleder

Datum: 03.11.2024, 13:30-15:45 Uhr

Titel: STOTT PILATES®: Bodyweight Training

Beschreibung folgt.

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

Referentin: N.N.

Datum: 03.11.2024, 14:45-15:45 Uhr

Titel: POLESTAR: Reformer Schulter

Der Pilates Reformer eignet sich perfekt um Kraft, Mobilität und Präzision des Schulterkomplexes optimal zu verbinden. In dieser Stunde folgen wir einem zielgerichteten Trainingsaufbau um die funktionelle Wechselwirkungen von Schulter, Schultergürtel, Thorax, und Wirbelsäule zu optimieren.

Referent: Dirk Torloxten

Datum: 03.11.2024, 14:45-15:45 Uhr

Titel: SporThera Akademie: Wie werde ich ein von der ZPP zertifizierter Präventionstrainer?

Beschreibung folgt.

Referentin: N.N
