

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, also 16 Stunden Pilates-Fortbildung**, für die **Premium-Mitgliedschaft** im nächsten Fortbildungszeitraum! Für die Teilnahme am Samstag und Sonntag werden 12 Stunden bescheinigt.

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!
- 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: Videopakete (umfaßt Samstag & Sonntag)

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

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

Titel: Complete Pilates Akademie Hannover: Standing Pilates

Joe Pilates entwickelte eine Menge an Übungen. Die stehenden Übungen gehören zum so genannten "archival Repertoire". Bevor Du mit diesen Übungen beginnst, sei sicher, dass Du in der Lage bist während des gesamten Workouts die tiefen Bauch- bzw. Rumpfmuskeln zu aktivieren und diese Spannung auch halten kannst. "Standing Pilates" sieht einfach aus, gehört aber zu den fortgeschrittenen Workouts, da Dir das "Feedback" der Matte/ des Bodens fehlt. Du arbeitest mit der Schwerkraft benötigst gute Ansteuerung Deiner Muskulatur und Balance. Du brauchst mehr Kraft und Beweglichkeit als wenn Du auf der Matte liegen würdest. Aber Du wendest die gleichen

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

Pilates Prinzipien an.

Referentin: Susanne Görnitz

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

Beschreibung folgt.

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

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: Brustwirbelsäule, Schulterblatt und Schulter – Zusammenhänge und Abhängigkeiten

In diesem Workshop wirst du die Zusammenhänge zwischen Brustwirbelsäule, Schulterblatt, Schulter (BSS Region) und ihre Abhängigkeiten-praktisch erfahren:

- Kannst du deine Schulterblätter unabhängig von Armbewegungen steuern? Genau, selektives Bewegen ist der Clou.
- Anterior und posterior Tilt beim Schulterblatt. Nie gehört? Dann solltest du diesen Kurs nicht verpassen.

Erfahre wie du mehr Raum für deine Gelenke schaffen kannst. Erarbeite ein sinnvolles Warm-Up für Stützaktivitäten und Rückbeugen. Erlerne die Übertragung und den Einbau in klassische Pilatesübungen.

Referentin: Kirsten Jensen

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

Titel: Die Bewegungsakademie: Reformer und das Orchester des C(h)ores

Wer spielt die erste Geige? Wer gibt den Ton an? Wer ist die Dirigentin? Ein Stück kann nur harmonisch gespielt werden, wenn das Zusammenwirken der einzelnen Instrumente stimmt. So können wir auch die Funktionen unseres myofaszialen Systems beschreiben. Keine Struktur arbeitet unabhängig von der anderen. In dieser Masterclass konzentrieren wir uns auf das Prinzip der Zentrierung, also die Anteile des "Core".

Wie kannst Du den Reformer nutzen, um diese Strukturen besser wahrzunehmen und zu trainieren? Dich erwartet neben einem großen Praxisanteil AUCH eindrucksvolles Hintergrundwissen. Vielleicht hast Du das ein- oder andere "AHA" Erlebnis und findest Antworten auf ungestellte Fragen.

Referentin: Antje Korte & Kerstin Bredehorn

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

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

Titel: Körpergerecht: Matwork mit Schwerpunkt upper core

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

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

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

Soziale Netzwerke sind für ein Pilates-Studio nicht nur notwendig, um die eigenen Stammkunden zu unterhalten,

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

sie an sich zu binden und ihnen einen Mehrwert durch diverse Aktionen zu bieten, sondern sie sind ebenfalls ein bereicherndes und (wenn Du es richtig anstellst) kostenloses Mittel, um neue Kunden zu gewinnen.

Wie genau es geht, erfährst Du in diesem Vortrag, in dem Du nicht nur Tipps, sondern auch direkte Vorlagen zum sofortigen Verwenden bekommst.

Referentin: N.N

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: Der Psoas – Retter der Bandscheiben

In diesem Workshop möchte Kerstin auf die Wirksamkeit und wichtige Rolle des Iliopsoas und der Transversusmuskulatur im Zusammenhang mit dem Neutralen Becken und Schmerzen im unteren Rücken/ Lendenwirbelsäule eingehen. Im Pilatestraining ist die Ausrichtung des Beckens und des richtigen Beinalignments von essentieller Bedeutung für die Schonung der Bandscheiben und der einhergehenden Effizienz der Pilatesübungen.

Kerstin zeigt dir in diesem Workshop worauf du achten solltest, bei der Ausführung der Pilatesübungen am Reformer, um wirklich in die Kraft der Körpermitte zu kommen und um gelenkschonende Ausführungen der Übungen zu gewährleisten. Du wirst erfahren, was Gummibärchen und Hähnchenschenkel mit dem M. transversus und dem M. iliopsoas zu tun haben :-). In Partnerübungen übst du die richtige Ausrichtung, und AHA Momente und neue Erkenntnisse sind garantiert.

Referentin: Kerstin Reif, Pilates Studio & Ausbildungsintitut ESSENCE Pilates Master Teacher U.S.A

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

Titel: Pilates New York: Spine Corrector ganz klassisch

Der Spine Corrector ist ein vielseitiges Gerät, mit welchem die Haltung und Flexibilität, die Atmung durch Öffnung der Brust und Lungen sowie die Arm- und Beinmuskulatur entwickelt und verbessert werden. Gleichzeitig wird die Wirbelsäule gedehnt und stabilisiert. Die Kurvenform des Spine Corrector bietet dabei Unterstützung und Widerstand zugleich. Darüber hinaus verlangt die Ausführung der Übungen in stetiger Bewegung Fokus und Konzentration.

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

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

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: Wie werde ich ZPP zertifizierte/r Präventionstrainer/in?

Wenn Du als Pilates-Trainer/in Kurse geben möchtest, die von den Krankenkassen finanziell bezuschusst werden, brauchst Du die Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP). Zwingende Voraussetzung sind fachliche Mindestkompetenzen, wie sie von den Krankenkassen verlangt werden.

Welche das sind, wie Du sie nachweist oder wie Du sie erwirbst, und wie der Zertifizierungsprozess selbst abläuft, erfährst Du in diesem Webinar!

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: Balanced Body: Breast Cancer - Training to Heal

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!

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.

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

Referentin: Labriecce Ochsener, Balanced Body Pilates Educator

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

Titel: BASI: Pilates sensitiv

Eine vorausgehende Vorerwärmung und "weich machen" aller Gelenke und typisch verspannter Körperbereiche verbessern die Muskelrekrutierung beim Pilates Training. Zusätzlich bedienen wir uns der Faszien Massagetechnik mit Hilfe von zwei Tennisbällen, um mit einem entspannten Rücken und Nacken durch das BASI fundamental und intermediate Pilates Repertoire zu gehen. Es werden Vorübungen für eine bessere Technik der Bewegungen, sowie Übungsübergänge, die aktive und passive Dehnungen enthalten, durchgeführt und besprochen. Let's pamper the body!

Referentin: Monika Moudjendé

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

Titel: Die Bewegungsakademie: 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 Faszienketten in unserem Körper, in die unsere Muskulatur kraftverbindend eingebettet ist und die unseren 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. schwungvolle, 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

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

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
- Aligment 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

Referent: Dagmar Mathis-Wiebe

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

Titel: sporThera Akademie: 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 überzeugst Du Deine aktuellen sowie neuen Kunden, um sich für solch eine Veranstaltung verbindlich anzumelden?

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

Die Pilatesrolle, auch bekannt als Form Roller, ist ein vielseitiges Trainingsgerät, das in Pilates-Übungen verwendet wird. Sie sieht aus wie eine lange, zylindrische Rolle und ist normalerweise aus Schaumstoff gefertigt, obwohl es auch festere Versionen aus Holz gibt. Die Rolle variiert in Länge und Durchmesser, wobei längere Rollen dazu neigen, eine größere Stabilität zu bieten.

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

Die Pilatesrolle wird oft verwendet, um das Gleichgewicht zu verbessern, die Flexibilität zu erhöhen und die Muskelkraft zu steigern, insbesondere in der Rumpfmuskulatur. Sie kann in einer Vielzahl von Übungen verwendet werden, einschließlich Dehnungen, Kräftigungsübungen und zur Verbesserung der Körperhaltung. Der "Foamroller" wurde nicht von Joseph Pilates entwickelt. Er bringt zur bisher stabilen Mattensituation eine neue Dimension. Diese instabile Gerät fordert die Balance heraus und fordert und fördert die Beherrschung der Grundprinzipien. In Rücken-, Seiten und Bauchlage - darauf liegend, sitzend oder kniend oder davor positioniert wird jede bekannte Übung zu einem neuen Koordinationsproblem. Es muss immer mit einer "Dreipunktauflage" gearbeitet werden, ansonsten ist die saubere und exakte Ausführung einer Übung nicht möglich. Die Sensibilisierung der Wahrnehmung wird um ein Vielfaches verstärkt und kostet wesentlich mehr Kontrolle und auch Kraft.

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 Präventionskursangebote

Wie kannst Du als Pilates-Trainer/in Hotel-Anlagen ansprechen, um mit ihnen profitable Gesundheitsworkshops durchzuführen? Welche Voraussetzungen benötigst Du dafür und wie überzeugst Du Deine aktuellen sowie neuen Kunden, um sich für solch eine Veranstaltung verbindlich anzumelden?

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

Marathon Mat[®] ist eine intensive, zweistündige Pilates-Erfahrung mit dem Ziel, dich hinsichtlich Kraft, Flexibilität und Ausdauer zu fordern und so die Leistung deiner eigenen Pilates Praxis zu steigern. Inspiriert vom Unterricht des BASI Pilates Gründers Rael Isacowitz - eine weltweit anerkannte Autorität in der Pilates Welt, hebt dieses Programm die Tiefe und Reichhaltigkeit der Pilates Mattenarbeit hervor.

Rael Isacowitz hat mit seiner mehr als 30-jährigen Erfahrung von eigener Praxis, Unterricht und Weiterentwicklung der Pilates-Methode Marathon Mat[®]; als eine transformierende Reise von physischer und mentaler Kraft konzipiert. Seine Philosophie von Meditation in Bewegung und die Betonung des Pilates Prinzips "Fluss" ist sorgfältig in Marathon Mat[®]; integriert. Das Programm soll eine konventionelle Mattenklasse übersteigen und für die Teilnehmer*innen eine einzigartige, belebende Erfahrung sein.

Marathon Mat[®]; ist als Marke eingetragen von Rael Isacowitz und BASI Pilates. Nur auserwählte Lehrer*innen dürfen sie unterrichten, die Dauer beträgt 2 Stunden und entspricht den etablierten Richtlinien.

Referent: Natascha Eyber

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

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

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

Soziale Netzwerke sind für ein Pilates-Studio nicht nur notwendig, um die eigenen Stammkunden zu unterhalten, sie an sich zu binden und ihnen einen Mehrwert durch diverse Aktionen zu bieten, sondern sie sind ebenfalls ein bereicherndes und (wenn Du es richtig anstellst) kostenloses Mittel, um neue Kunden zu gewinnen.

Wie genau es geht, erfährst Du in diesem Vortrag, in dem Du nicht nur Tipps, sondern auch direkte Vorlagen zum sofortigen Verwenden bekommst.

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 - klassisch und mehr

ein Workout, das Kraft, Flexibilität und Balance perfekt kombiniert! Was euch erwartet:

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

- **Kräftigung:** Mit dem Magic Circle, einem genialen kleinen Gerät, stärken wir eure Muskeln - besonders Bauch, Rücken und Beckenboden.
- **Flexibilität:** Durch gezielte Dehnungen werdet ihr beweglicher und löst Verspannungen.
- **Stabilität und Balance:** Der Magic Circle hilft euch, eure Stabilität zu verbessern und das Gleichgewicht zu trainieren.
- **Körperbewusstsein:** Spürt, wie die präzisen Bewegungen mit dem Magic Circle euer Körperbewusstsein und eure Haltung verbessern.

Referentin: Susanne Görlitz

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

Titel: ESSENCE Pilates: Finetuning Reformer - Ausrichtung und Präzision im Training

In diesem Workshop zeigt dir Kerstin, wie du durch die richtige optimale Ausrichtung beim Reformertraining noch bessere Resultate erzielen kannst, und worauf es wirklich ankommt, wenn du am Reformer Pilatesübungen ausführst. Gerade die Präzision in den Ausführungen der Übungen ist von enormer Wichtigkeit. Lerne die richtige Gelenkausrichtung und die Bedeutung der Zusammenhänge der Zentrums Muskulatur um für dich selbst, deinen Kundinnen und Gruppenteilnehmern ein optimales Pilatestraining zu gewährleisten.

Wir gehen auf individuelle Fragen ein und üben in Partnerarbeit taktile und verbale Hilfen um die bekannten Pilatesübungen auf dem Reformer zu korrigieren und zu optimieren. Freue dich auf spannende neue Erkenntnisse und AHA Momente, die du sofort in deinem Training anwenden kannst. Du wirst von den Resultaten begeistert sein.

Referentin: Kerstin Reif, Pilates Studio & Ausbildungsintitut ESSENCE Pilates Master Teacher U.S.A

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

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

Verletzungen und Stress soll Thema von Vortrag und Diskurs sein.

Referentin: Lisa Gregg

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

Titel: Sissel Academy: Pilates meets Sissel Octocore

Beschreibung folgt

Referentin: Michaela Mettler

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

Titel: Die Bewegungsakademie: Der Reformer als Energiedusche

In dieser Masterclass erhältst Du einen Einblick in die faszinierende Welt der Anatomischen Zuglinien und der Meridiane der TCM. Erfahre wie nah das Werk von Joseph Pilates mit dem jahrtausendalten Wissen und den neuesten wissenschaftlichen Faszien Forschungen im Einklang ist. Der Reformer ist ein geniales Trainingsgerät. Nutze diese Masterclass, um den Reformer anders zu erfahren. Perspektivenwechsel auf unterschiedlichen Ebenen.

Das Gelernte kannst Du in Deinen Reformer Unterricht einfließen lassen, ob am Ende der Stunde, als Warm Up-oder auch als eigenständige Trainingseinheit. Diese Masterclass ist wunderbar geeignet, um eine tolle Pilates Convention zu beenden. So kannst Du hoffentlich geerdet und energetisiert Deinen Heimweg antreten.

Referent: Kerstin Bredehorn & Jenni Bergunde

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

Titel: Mehr Umsatz & neue Kunden mit Gesundheitsticket & HealthVoucher

Erfahre mehr über unsere WIN-WIN-Partnerschaften im bundesweiten GesundheitsTicket- und HealthVoucher-Netzwerk.

Wir stellen Dir unser Netzwerk vor und erklären, wie Du Deine Bekanntheit durch kostenlose Werbung erhöhen und dadurch neuen Kunden und mehr Umsatz gewinnen kannst.

Außerdem stellen wir unser aktuelles Affiliateprogramm vor, dass eine bis zu 3-jährige Umsatzbeteiligung für die Vermittlung neuer Kunden für das GesundheitsTicket-System bietet.

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

Pilates Convention 2024 - Programm mit Beschreibungen

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: Sissel Academy: Funktionelles Training über myofasziale Ketten und dem Sissel Octocore

Beschreibung folgt

Referentin: Michaela Mettler

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

Titel: STOTT PILATES®: Bodyweight Training

Beschreibung folgt.

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 ZPP zertifizierte/r Präventionstrainer/in?

Wenn Du als Pilates-Trainer/in Kurse geben möchtest, die von den Krankenkassen finanziell bezuschusst werden, brauchst Du die Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP). Zwingende Voraussetzung sind fachliche Mindestkompetenzen, wie sie von den Krankenkassen verlangt werden.

Welche das sind, wie Du sie nachweist oder wie Du sie erwirbst, und wie der Zertifizierungsprozess selbst abläuft, erfährst Du in diesem Webinar!

Referentin: N.N
