

**Regionaler Fachverband für Freizeit-, Breiten-,
Gesundheits- und Leistungssport**

Gerätturnen  **Gymnastik**  **Trampolinturnen**  **Rhönradturnen** 

Rope Skipping  **Wandern**  **Orientierungslauf**  **Skilauf** 

Mehrkämpfe  **Fahenschwenken**  **Turnspiele** 

Auszug aus dem Lehrgangsangebot des TG-Aachen für das Jahr 2018 RTB-Kursleiter/In-Pilates



An Alle Pilates Interessierte,

*„Körperliche Fitness ist die erste Voraussetzung zum Glück“
J. H. Pilates*

Die Beliebtheit von Pilates hat in den letzten Jahren so zugenommen, dass daraus eine regelrechte Massenbewegung entstanden ist.

Damit geht auch zunehmend die Nachfrage nach Trainingsstunden einher.

Der Rheinische Turnerbund und der Turngau Aachen haben es sich zur Aufgabe gemacht eine qualifizierte Ausbildung anzubieten, Sie umfasst 120 Std. und schließt mit einer Prüfung zum zertifizierten Pilatetrainer ab.

Die Ausbildung wird in Aachen stattfinden.

Anita Braunsdorf

Im Vorstand des TG Aachen für Gesundheitssport zuständig

**Dipl. Mind Body Trainerin, Liz. Pilatetrainerin, Ausbilderin für den Bereich Pilates,
DTB Ausbilderin, Entspannungspädagogin**

Die Geschichte der Pilates Methode

Joseph Hubert Pilates wurde 1880 in Mönchengladbach geboren. Er war ein schwächliches eher krankes Kind. Er hatte Asthma, Rachitis und Rheuma. Er entschied als Heranwachsender gegen seine Krankheiten anzukämpfen.

So entschloss er sich Sport zu treiben, begann mit Gymnastikunterricht. Fechten, Schwimmen, Skilaufen einfach alles was seinen Körper stärkte und seine Muskeln kräftiger werden ließ. Während des ersten Weltkrieges geriet er in Gefangenschaft, dort trainierte er Mitgefangene und in der Baracke wo er mit den anderen Gefangenen untergebracht war, wurde niemand krank. Dort bastelte er auch seine ersten Trainingsgeräte auf denen er Verletzte mit seinen Übungen therapierte.

Diese Geräte wurden immer weiter entwickelt und bilden heute in jeder Pilates Ausbildung neben dem Mattentraining eine Einheit.

In Deutschland war es Gutsmuth und Jahn die nach dem ersten Weltkrieg die Turnbewegung ins Leben gerufen haben und Joseph Pilates arbeitete weiter an seinem ganzheitlichen Körpertraining. Er gewann etliche Meisterschaften.

Auch war er erfolgreicher Trainer der Polizei. Erst als er Ausbilder der deutschen Armee werden sollte, wanderte er als überzeugter Pazifist nach Amerika aus.

Auf der Überfahrt lernte er seine Frau Clara eine Krankenschwester kennen.

Unterstützt von ihr eröffnete er sein erstes Studio in New York.

Sein Studio wurde Anlaufstelle für Tänzer, Schauspieler, denn zu dieser Zeit wurde in der Tanzausbildung nicht funktionell und ganzheitlich gearbeitet.

J. Pilates entwickelte seine Methode immer weiter und nannte sein Programm „Contrology“. Später kamen fernöstliche Disziplinen dazu, ihn begeisterte Yoga und Tai Chi, weil bei diesen Bewegungskonzepten die Aufmerksamkeit nicht nur beim eigenen „ICH“ liegt.

Pilates hat sein Trainingskonzept nicht schützen lassen, auch hat er kein Testament hinterlassen, er war davon überzeugt dass die Lehrer die er ausbildete seine Methode weiter lehren werden.

Jeder seiner Lehrer lernte etwas anderes, so ist auch heute keine Übungsstunde mit einer anderen vergleichbar.

Heutzutage gibt es viele Formen des Unterrichts, viele Lehranstalten, die Pilatetrainer ausbilden. Man kann neue Ideen einbringen, den Unterricht individuell gestalten, aber man sollte auf korrekte Ausführung der Übungen achten, auf Qualität und nicht auf Quantität.



Weitere Informationen auf der Homepage des Turngau Aachen:

www.turngau-aachen.de

RTB-Kursleiter Pilates I: Einsteigerseminar

Lehrgangs-Nr.	01/18
Veranstalter:	TG Aachen 1864 e.V.
Termin:	13.01.-14.01.2018 Jeweils 09:00 Uhr – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss:	15.12.2017
Ort:	Praxis B2 Höfchensweg 56 52066 Aachen
Gebühren:	Für TG- Mitglieder: 180,00 € Für TG- Mitglieder mit GymCard:160,00 €
Zielgruppe:	Übungsleiter und Interessierte
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none">- Pilates Exercises für Group Fitness- Einführung in die Pilates Prinzipien- Was ist das Ziel der Pilates Trainingsmethode?- Pre-Pilates Übungen- Empfohlener Kursaufbau für Anfänger
Lerneinheiten:	20 LE
Referentin:	Anita Braunsdorf, DTB-Ausbilderin, Entspannungspädagogin, Dipl. Mind Body Trainerin, Liz. Pilatetrainerin



RTB-Kursleiter Pilates II: Anatomie

Lehrgangs-Nr.	02/18
	TG Aachen 1864 e.V.
Termin:	24.02.-25.02.2018 Jeweils 09:00 Uhr – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss:	15..12.2017
Ort:	Praxis B2 Höfchensweg 56, 52066 Aachen
Gebühren:	Für TG- Mitglieder: 180,00 € Für TG- Mitglieder mit GymCard:160,00 €
Zielgruppe:	Alle ÜL und Interessierte
Inhalte:	Funktionelle Anatomie: Im Vordergrund stehen die einzelnen Muskelgruppen die für das Kraftzentrum verantwortlich sind. Das Erlernen von Übungselementen und das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken bei Pilatesübungen zu erkennen.
Lerneinheiten:	20 LE
Referentin:	Anita Braunsdorf, DTB-Ausbilderin, Entspannungspädagogin, Dipl. Mind Body Trainerin, Liz. Pilatetrainerin

RTB-Kursleiter Pilates III: Fortgeschrittene

Lehrgangs-Nr.	03/18
Veranstalter:	TG Aachen 1864 e.V.
Termin:	14.04.-15.04.2018 Jeweils 09:00 Uhr – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss:	15.12.2017
Ort:	Praxis B2 Höfchensweg 56, 52066 Aachen
Gebühren,	Für TG- Mitglieder: 180,00 € Für TG- Mitglieder mit GymCard:160,00 €
Zielgruppe:	Übungsleiter, die den Einsteigerlehrgang I besucht haben oder einen Nachweis einer gleichwertigen Pilatesmaßnahme einbringen.
Inhalte:	Das Erlernen von weiteren Pilatesübungen und das Anleiten im Unterricht für fortgeschrittene Teilnehmer. Die Pilates Unterrichtssprache Gruppenarbeit um die taktile Anleitung zu vertiefen Imagination im Unterricht, die Sinne ansprechen und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu schulen.
Lerneinheiten:	20 LE
Referentin:	Anita Braunsdorf, DTB-Ausbilderin, Entspannungspädagogin, Dipl. Mind Body Trainerin, Liz. Pilatetrainerin

RTB-Kursleiter Pilates IV: Krankheitsbilder und Pilates für Ältere

Lehrgangs-Nr.	04//18
Veranstalter:	TG Aachen 1864 e.V.
Termin:	16.06.-17.06.2018 Jeweils 09:00 Uhr – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss:	15.12.2017
Ort:	Praxis B2 Höfchensweg 56, 52066 Aachen
Gebühren:	Für TG- Mitglieder: 180,00 € Für TG- Mitglieder mit GymCard:160,00 €
Zielgruppe:	Übungsleiter/Innen, die den Einsteigerkurs I und II besucht haben oder eine gleichwertige Pilatesmaßnahme.
Themen:	Das Aufzeigen der Krankheitsbilder, die im Pilatesunterricht berücksichtigt werden müssen. Die Pilates Trainings Methode aus der Sicht der Physiotherapie Wie gestalte ich eine Pilatesstunde für Ältere Teilnehmer? Übungen, Anregungen und Hilfsmittel sollen Dir aufzeigen wie Du so eine Stunde gestaltet.
Lerneinheiten:	20 LE
Referentin:	Anita Braunsdorf, DTB-Ausbilderin, Entspannungspädagogin, Dipl. Mind Body Trainerin, Liz. Pilatetrainerin

RTB-Kursleiter Pilates V: Pilates mit Kleingeräten

Lehrgangs-Nr.	05/18
Veranstalter:	TG Aachen 1864 e.V.
Termin:	08.09.-09.09.2018 Jeweils 09:00 Uhr – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss:	15.12.2017
Ort:	Praxis B2 Höfchensweg 56 52066 Aachen
Gebühren,	Für TG- Mitglieder: 180,00 € Für TG- Mitglieder mit GymCard:160,00 €
Zielgruppe:	Übungsleiter/Innen, die den Einsteigerkurs I und II besucht haben oder eine gleichwertige Pilatesmaßnahme.
Inhalte:	Körperhaltung, Stabilisation, Mobilisation, Pilates-Ball, Pilates-Rolle, Pilates-Band (Thera-Band). Gestaltung von Unterrichtsstunden und Unterrichtstechnik
Lerneinheiten:	20 LE
Referentin:	Anita Braunsdorf, DTB-Ausbilderin, Entspannungspädagogin, Dipl. Mind Body Trainerin, Liz. Pilatetrainerin

RTB-Kursleiter Pilates VI: Prüfungswochenende

Lehrgangs-Nr.	06/2018
Veranstalter:	TG Aachen 1864 e.V.
Termin:	02.07.2016 – 03.07.2016 Jeweils 09:00 Uhr – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss:	15.12.2017
Ort:	Praxis B2 Höfchensweg 56, 52066 Aachen
Gebühren:	Für TG- Mitglieder: 180,00 € Für TG- Mitglieder mit GymCard:160,00 €
Zielgruppe/ Voraussetzungen:	Absolventen der Lehrgänge I-V. Dieses Lehrgangswochenende bildet den Abschluss der RTB- Kursleiter/In – Pilatesausbildung. Mit erfolgreicher Teilnahme am Prüfungswochenende erwirbt man das Zertifikat „RTB-Kursleiter/In Pilates“.
Lerneinheiten:	20 LE
Referentin:	Anita Braunsdorf, DTB-Ausbilderin, Entspannungspädagogin, Dipl. Mind Body Trainerin, Liz. Pilatestrainerin



Anmeldung:

Name, Vorname (Teilnehmer)

Geb. Datum

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Tel. Nr.

Mitglied im TG-Verein ja

E-Mail:

Lehrgangsbezeichnung:

Lehrgangsnummer:

Lehrgangsgebühr:

Vereinsmitglied: _____ €

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und bin damit einverstanden.

Datum:

Unterschrift:

Einmalige Einzugsermächtigung:

Hiermit ermächtige ich den TG Aachen zu einer einmaligen Abbuchung (je Lehrgang) der Lehrgangsgebühr

IBAN:

Geldinstitut:

Kontoinhaber:

Datum:

Unterschrift:

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldung

Anmeldungen können nur schriftlich mit einem Anmeldevordruck erfolgen. Der Eingang der Anmeldung entscheidet über die Reihenfolge der Belegung. Es erfolgt keine gesonderte Benachrichtigung mehr, wenn Sie in dem von Ihnen gemeldeten Kurs einen Platz erhalten haben.

Sollte der Lehrgang ausgebucht sein oder ausfallen, geben wir Ihnen umgehend Bescheid.

Lehrgangsgebühren

Die Lehrgangsgebühren für Vereinsmitglieder sind an erster Stelle, für Nichtmitglieder dahinter angegeben. Mit der Abgabe der Anmeldung sind Sie zur Zahlung der Lehrgangsgebühr verpflichtet, unabhängig davon, ob Sie teilnehmen oder nicht. Die Lehrgangsgebühren werden vor dem Lehrgang per Lastschrift von Ihrem Konto eingezogen.

Anmeldeschluss:

Der Anmeldeschluss liegt 1 Woche vor dem jeweiligen Lehrgangsangebot.

Rücktritt

Eine Abmeldung muss in jedem Fall schriftlich oder persönlich bis spätestens 14 Tage vor dem jeweiligen Lehrgangsbeginn in der Geschäftsstelle eingegangen sein. Erfolgt die Abmeldung nicht termingerecht, besteht die Verpflichtung, die Lehrgangsgebühr zu zahlen.

Krankheitsbedingte Abmeldungen sind schriftlich zu tätigen und gelten als Ausnahme, wenn ein ärztliches Attest beigefügt wird. Die Lehrgangsgebühren werden dann zurückerstattet. Bei einer Abmeldung wird in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € berechnet.

Infos

Aus organisatorischen Gründen behält sich der Turngau Aachen einen Kursleiterwechsel vor.

Anmeldung per Post: **Anita Braunsdorf**
 Viktoriaallee 28
 52066 Aachen

Tel.: 0241/99034362

Anmeldung per E-Mail: **anita.braunsdorf@gmx.de**