

ONDERWIJSPROGRAMMA IN DE PURE PILATES METHODE

Het doel van deze intensieve opleiding is om toekomstige trainers op te leiden in de technieken, principes en vaardigheden, waarmee zij de methode effectief en veilig aan anderen kunnen onderwijzen en de nalatenschap van Joseph Pilates levend kunnen houden.

Het programma is opgedeeld in 3 niveaus: basis, intermediate en gevorderd. Elk bestaat uit workshops, zelfstandige studie, privé sessies en een eindevaluatie. Voordat er aan het opleiding kan worden begonnen, moeten alle toekomstige trainees een vooropleiding volgen van 75 uur aan training in de methode, zodat zij al een solide basis op intermediate niveau hebben. De kosten van dit voorprogramma zijn rond de €4000.

Omdat de toekomstige trainees mogelijk verschillende niveaus van ervaring met de methode hebben, wordt er na het afronden van het voorprogramma een eerste evaluatie gedaan - de eerste stap in het worden van een Pilates trainer. Tijdens deze eerste evaluatie wordt u geacht de kernprincipes van Pilates te begrijpen en om oefeningen van intermediate niveau op zowel de mat als de apparaten te kunnen uitvoeren. Nadat u de eerste evaluatie heeft afgerond ontvangt u feedback en richtlijnen zodat u weet welke doelen u naast het onderwijsprogramma moet stellen. Hierna wordt u voor uw eerste workshop ingeschreven.

Dit is een volledig opleiding, niet alleen omdat het alle oefeningen en apparaten van de Pilates methode en een systeem bevat, maar ook omdat alle onderdelen stuk voor stuk behaald moeten worden om door te gaan met het volgende onderdeel en uiteindelijk uw certificatie te ontvangen.

Alle onderdelen beginnen met een workshop, waarin we alle oefeningen van elk niveau uitgebreid behandelen en ze leren uitvoeren en onderwijzen, terwijl we ons richten op het begrijpen van de achterliggende principes, wanneer en hoe we ze introduceren, en hoe ze aangepast kunnen worden voor verschillende lichaamstypes en blessures.

Na de workshops zult u deels zelfstandig studeren. U wordt verwacht 200 tot 300 uren waar te nemen om in de workshops geleerde oefeningen te repeteren en versterken. Gedurende deze tijd zullen Marjorie Oron (level 2), Jane Poerwoatmodjo (level 3) en hun team van gecertificeerde trainers u niet alleen ondersteunen met praktische leermethodes maar ook met groeps- en individuele bijeenkomsten waar u dieper op de methode in zult gaan.

U wordt ook verwacht om Privé- of duetsessies met de trainers te ondergaan om zelf de methode te ervaren en om de unieke principes te belichamen. Nadat u deze uren van waarneming en training heeft afgerond (en samen met u mentor denkt dat u er klaar voor bent), ondergaat u een niveau beoordeling. Dit is een praktische evaluatie van uw onderwijs competentie, met in niveau 2 en 3 ook een geschreven toets om uw omgang met verschillende casusen te beoordelen.

De duur van de opleiding is afhankelijk van hoeveel tijd en toewijding de trainee er in steekt, maar duurt met een inzet van 20 uur per week aan waarneming en training gemiddeld iets meer dan een jaar.

Hoe en wanneer deze uren worden ingevuld is flexibel en wordt na de eerste evaluatie afgesproken aan de hand van een individueel plan.

Alle 3 workshops zijn verplicht. Ze duren 2 dagen en worden elke 3 tot 4 maanden gegeven (van tevoren ingeroosterd).

Den Haag

Keizerstraat 32
2584 BJ Den Haag
T +31(0)70 3508684
F +31(0)70 3228285

Rotterdam

Slaak 8-10
3061 CS Rotterdam
T +31(0)10 4144737
F +31(0)10 2134950

info@pilates.nl
www.pilates.nl
KvK: 27162096000
BTW: NL 1343 67 996



THE Pilates[®] STUDIO

Het programma start een keer per jaar elk jaar, om de kwaliteit van het onderwijs te waarborgen. De kosten zijn ongeveer €000 (inclusief alle workshops, basis en intermediate niveau beoordelingen, begeleiding en gebruik van de studio voor zelfstandige studie). Hier is niet bij inbegrepen: de vooropleiding (rond €4000), de privé sessies (afhankelijk van hoeveelheid sessies) en de eindevaluatie (USD 500).

Bent u geïnteresseerd? Denkt u dat dit programma goed bij u past? Dan nodigen wij u uit om contact met ons op te nemen voor een introductiesessie, waarin wij u alle details kunnen geven, vragen kunnen beantwoorden en u met het programma kunnen laten beginnen.

Wij hopen van u te horen.

Pilates is ons leven. Pilates delen we met passie.

Den Haag

Keizerstraat 32
2584 BJ Den Haag
T +31(0)70 3508684
F +31(0)70 3228285

Rotterdam

Slaak 8-10
3061 CS Rotterdam
T +31(0)10 4144737
F +31(0)10 2134950

info@pilates.nl
www.pilates.nl
KvK: 27162096000
BTW: NL 1343 67 996