

ALVAREZ EDUCATION

Basierend auf der hervorragenden Arbeit von Joseph H. Pilates hat die seit mehr als 35 Jahren in Wien existierende Ausbildungsstätte **ALVAREZ EDUCATION** ein international anerkanntes Konzept zur Ausbildung von Pilates-TrainerInnen sowie für professionelle Fortbildung entwickelt.

ALVAREZ EDUCATION hat sich durch zuverlässige und intensive Ausbildung in Europa etabliert und erfüllt alle der vorgeschriebenen Kriterien des NATIONAL PILATES CERTIFICATION PROGRAM (**NPCP**) aus Amerika sowie jene des PILATES VERBAND AUSTRIA(**PVA**).

Unsere PILATES Ausbildungsprogramme

- **MAT:**
Kursinhalt sind 34 Pilates Bodenübungen in 3 Schwierigkeitsstufen.
- **STUDIO**
Kursinhalt sind Übungen auf speziellen Pilatesgeräten in 3 Schwierigkeitsstufen.
- **COMPREHENSIVE TEACHER TRAINING (CTT)**
Dieser Kurs ist die Kombination der MAT & STUDIO Ausbildung.

Grundvoraussetzung zur Teilnahme an den Kursprogrammen ist das **Basismodul**.

Das **MAT** Programm besteht aus insgesamt **4** Modulen (**1** Basismodul und **3** Modulen von Level 1-3).

Das **STUDIO** Programm umfasst **10** Modulen (**1** Basis & **9** Modulen Level 1-3 pro Gerät).

Das **CTT** umfasst beide Ausbildungen (MAT & STUDIO) und beinhaltet somit insgesamt **13** Module.

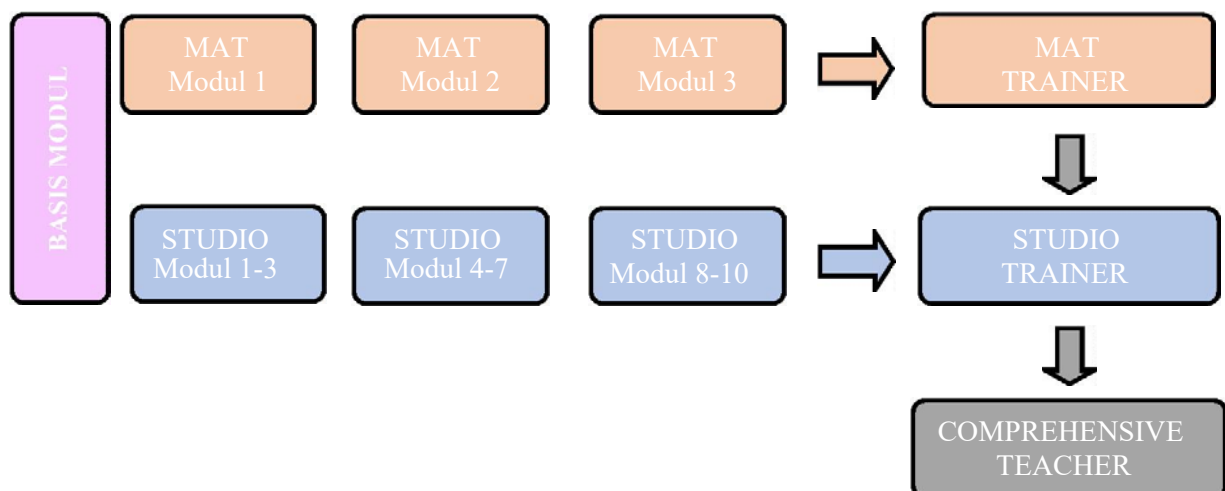
Jedes Modul besteht aus einem theoretischen und praktischen Teil.

Mit der Einführung manueller Techniken, exakter Kontrolle der Bewegungsabläufe sowie Erkenntnissen aus den Bereichen Sportmedizin, Biomechanik und der Spiraldynamik wird jedes Modul wertvoll bereichert.

Ziel der Ausbildungen

AbsolventInnen unserer Schule können durch die Pilatesmethode kompetent und verantwortungsvoll Gruppen- als auch Personaltrainings in Fitness- sowie Post-Rehabilitationseinrichtungen führen und ihre erworbenen Kompetenzen sowohl im Leistungssport als auch im Gesundheitsbereich optimal einsetzen. Sie kennen die Pilates Ursprünge und haben das Potential, neue Ideen für die Zukunft der Pilatesmethode zu entwickeln.

DIE AUSBILDUNGSPROGRAMME



I. BASISMODUL

Dieses Modul bildet die Basis der Pilatesausbildung und ist somit die Voraussetzung für den Besuch aller weiteren Kurse.

Inhalte:

- Einführung in die Geschichte, Philosophie & Prinzipien von Pilates.
- Grundlagen der menschlichen Anatomie, Physiologie und Biomechanik.
- Grundlagen der Didaktik und Methodik für das erfolgreiche Pilatetraining.
- Pre-Training: Grundübungen zur Wahrnehmung und Umsetzung der Pilatesprinzipien.

Dauer: 1 Wochenende á 15 Std. | Gesamt: 15 Stunden

Anmerkung

Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen, Yogalehrer:innen und andere Berufe im medizinischen Bereich haben die Möglichkeit sich Anatomie und Physiologie anrechnen zu lassen und steigen somit bei „Reformer 1“ ein.
(Dafür bedarf es einer schriftlichen Bestätigung der Alvarez Education)

II. STUDIO AUSBILDUNG

Im Rahmen dieser Ausbildung stellen wir Ihnen die Pilatesgeräte **Reformer, Trapeze Table, Chair, Barrels** vor. Sie lernen die professionelle Handhabung aller Geräte, um diese in einem effektiven Training für alle Könnensstufen einzusetzen.

Die einzigartige Funktionsweise des Geräts ermöglicht Bewegungsabläufe zu erleichtern oder auch zu erschweren, so dass diese einen breiten Einsatzbereich bieten (von Post-Rehabilitation bis Leistungssport).

Wie im Programm MAT lernen Sie auch hier die ursprünglichen, von Joseph H. Pilates entwickelten Übungen kennen, aber auch Variationen und Weiterentwicklungen der **ALVAREZ EDUCATION**. Besonderen Wert legen wir zudem auf die verbale, taktile und didaktische Herangehensweise.

Sie werden nach Abschluss des Kurses in der Lage sein Trainingsprogramme in allen Schwierigkeitsstufen für alle Geräte zu erstellen und anzuleiten.

Voraussetzungen: Abschluss des Basismoduls

Inhalt: Pilates Geräteübungen mit Schwierigkeitslevel: „beginner“, „intermediate“, „advanced“.

Dauer:

- Basismodul im Ausmaß von 15 Std.
- 9 Module (3 Module pro Gerät) Gesamt: 210 St. +50 Stunden Mentor ship.

ABLAUF

Modul 1 (*beginner*) ☐ **Modul 2** (*intermediate*) ☐ **Modul 3** (*advanced*) ☐ **Praktikum** ☐ **Prüfung**

MODULAUFBAU:

- **17 Std. THEORIE**
Einschulung in die Handhabung und Funktionsweise der Geräten.
Demonstration, Analyse und didaktische Herangehensweise an die Übungen auf allen Geräten (mit entsprechendem Level) durch Vortragende der **ALVAREZ EDUCATION**.
- **17 Std. PRAXIS**
Wiederholung der theoretisch erlernten Kursinhalte anhand von praktischem Üben und taktilen/verbalen Anleiten der Übungen durch die Kursteilnehmer:innen. Gestaltung von Trainingsprogrammen sowie Personaltrainings.

PRAKTIKUM

Vor Prüfungsantritt sind im Rahmen eines Praktikums die restlichen Stunden zur Erreichung des erforderlichen Gesamtstundenausmaß der Ausbildung von insgesamt 240 Std. zu absolvieren. Bitte entnehmen Sie die näheren Details dem Kapitel Praktikum.

KOSTEN

- Kursgebühr:
 - EUR 7.800,00 inkl. Basismodul Gesamt (Anatomie)*
 - EUR 7.200,00 ohne Basismodul (wenn bereits im Rahmen der MAT Ausbildung absolviert)
- Prüfungsgebühr:
 - EUR 500,00 (erst bei Prüfungsantritt zu entrichten)

*. Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen, Yogalehrer:innen und andere Berufe im medizinischen Bereich haben die Möglichkeit sich Anatomie anrechnen zu lassen und steigen somit bei „Reformer 1“ ein.
(Dafür bedarf es einer schriftlichen Bestätigung der **Alvarez Education**)

PRAKTIKUM

Für den erfolgreichen Abschluss und für die Zulassung zur Abschlussprüfung müssen die international vorgeschriebenen Gesamtstunden erreicht werden. Ein Großteil der Stunden wird im Zuge der Ausbildungswochenenden (Basismodul + Modul 1-9) absolviert.

Die erforderlichen Reststunden sind wie folgt eigenständig zu leisten:

STUDIO (inkl. Basismodul)

	Basis-modul	Theorie	Praxis	Self-Practice	Assistenz	Observation	Teaching	Gesamt
Erforderliche <u>Stundenanzahl</u>	15	145	100	50	50	40	100	500
Durch Module absolviert	15	145	100	/	/	/	/	260
Als Praktikum zu leisten	/	/	/	50	50	40	100	240

THEORIE/PRAXIS

Die erforderlichen Theorie und Praxis Stunden mit Teacher werden zur Gänze im Rahmen der theoretischen und praktischen Ausbildungsmodule durch die Vortragenden der **ALVAREZ EDUCATION** abgehandelt.

SELF-PRAXIS

Ausständige Praxisstunden sind von den Kurs-Teilnehmer:innen selbständig zu ergänzen. Dafür können/sollen Sie an Pilates Gruppenstunden bei **ALVAREZ EDUCATION** (oder einem von Alvarez anerkannten Studio)(50 St.) teilnehmen und/oder mit PartnerInnen die erworbenen Ausbildungsinhalte praktisch üben. (50 Stunden)

OBSERVATION

Sie beobachten Trainer:innen der **ALVAREZ EDUCATION** bei der Durchführung von Pilates trainings. Im Anschluss besprechen Sie aufgetretene Fragen zur Stundengestaltung, Didaktik, etc.

ASSISTENZ

Sie unterstützen aktiv Trainer:innen der **ALVAREZ EDUCATION** bei der Durchführung von Pilatesstunden. Sie betreuen einzelne KundInnen bzw. Übernehmen Teile der Pilatesstunde unter Aufsicht.

TEACHING

Sie planen und leiten eigenständig Pilates Gruppenstunden und/oder Personaltrainings.

Im Anschluss werden die Maßnahmen und Durchführung mit den Trainer:innen der **ALVAREZ EDUCATION** besprochen.

TERMINE 2025

Kurszeiten:* (inkl. ½ Std. Mittagspause)

KURS	THEMA	DATUM	ZEITPLAN
BASIS MODUL	ANATOMIE	14.+15. 02.2026	Sa. 12-19h So.09-18h
STUDIO 1	REFORMER	28.02.+01.03.2026	Sa. 12-19h So.09-18h
STUDIO 1	CADILLAC	28.+29.03..2026	Sa. 12-19h So.09-18h
STUDIO 1	CHAIR & BARRELS	25.+26..04.2026	Sa. 12-19h So.09-18h
	MENTOR SHIP 1	23.+24.05.2026	Sa. 12-19h So.09-18h
STUDIO 2	REFORMER	20.+21.06.2026	Sa. 12-19h So.09-18h
STUDIO 2	CADILLAC	18.+19..07.2026	Sa. 12-19h So.09-18h
STUDIO 2	CHAIR & BARRELS	08.+09.08.2026	Sa. 12-19h So.09-18h
	MENTOR SHIP 2	05.+06.09.2026	Sa. 12-19h So.09-18h
STUDIO 3	REFORMER	26.+27..09.2026	Sa. 12-19h So.09-18h
STUDIO 3	CADILLAC	24.+25.10.2026	Sa. 12-19h So.09-18h
STUDIO 3	CHAIR & BARRELS	21.+22.11.2026	Sa. 12-19h So.09-18h
	MENTOR SHIP 3	12.+13..12.2026	Sa. 12-19h So.09-18h

* Beachten Sie: Kurszeiten können im geringen Ausmaß variieren. Je Gruppengröße und -zusammensetzung können Kursinhalte möglicherweise schneller aufgearbeitet werden. Wir garantieren jedoch, dass die Qualität und der Inhalt stets eingehalten werden.

DATUM der PRÜFUNG: Theorie und Praxis: *nach Abstimmung*

PRÜFUNGSVORBEREITUNG: Theorie und Praxis: *Terminvereinbarung im Laufe des Kurses*

AUSBILDUNGSORT: ALVAREZ Pilates Studio Auhofstraße 155 A-1130 Wien Tel.: +43 1 877 66 00
E-Mail: alvarez-pilates@a1.net www.alvarez-pilates.at

TEAM VORTRAGENDE

- Jorge ALVAREZ– CADENA** Pilates-Mastertrainer, Gründer von **ALVAREZ EDUCATION**, Spiraldynamik, Gyrotonic, Slingtrainer
- Mag. Laura ALVAREZ, LL.M** Pilatetrainerin, Pilates for Pregnancy, Spiraldynamik, Yogalehrerin (YTT 200h)
- Mauricio ALVAREZ, BSc.** Physiotherapeut, Osteopath, Pilatetrainer