

A woman in a purple top and black leggings is lying on her back on a green Pilates reformer. Her arms are extended upwards, holding a wooden bar with both hands. A pair of hands from an instructor is visible on the left, assisting her. The reformer is on a wooden floor. In the background, there are decorative circular patterns on the wall: a pink one with white dots and a green one with white dots.

PILATES
VERBAND
AUSTRIA

PILATES MIT QUALITÄT -
DEIN WEG MIT DEM PILATES
VERBAND AUSTRIA



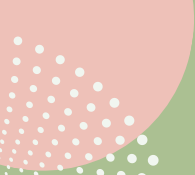
UNSER AUFTRAG UND ENGAGEMENT

“
Körperliche Fitness
ist die erste Voraussetzung
für Glück
”

Nach dem Leitsatz von Joseph H. Pilates setzen wir uns mit Leidenschaft dafür ein, dass Menschen aller Altersgruppen ihre Beweglichkeit erhalten und Pilateslehrer*innen optimal ausgebildet werden.

Pilates ist eine einzigartige Methode, die Körper und Geist in Einklang bringt, die Haltung verbessert und die innere Balance stärkt. Unsere Mission ist es, diese wertvolle Praxis zu bewahren und weiterzugeben, da sie das Leben nachhaltig bereichert und die Gesundheit fördert.



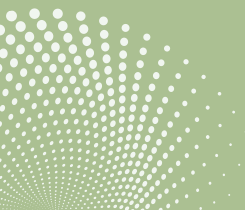
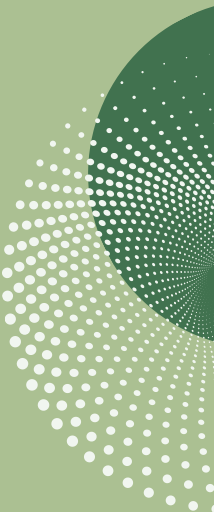


PILATES VERBAND AUSTRIA – GEMEINSAM STARK FÜR EINE LEBENDIGE BEWEGUNGSKULTUR

Als Pilates Verband Austria (PVA) bringen wir engagierte Trainer*innen und zertifizierte Ausbildungsinstitute zusammen, die höchste Qualitätsstandards verfolgen und die Pilates-Methode mit Herz und Überzeugung weitertragen. Unser Ziel ist es, Pilates als eine hochwertige und fundierte Bewegungsform nachhaltig in der Gesellschaft zu etablieren. Dabei unterstützen wir Interessierte dabei, sich gesünder zu bewegen, stärker zu werden und sich ausgeglichener zu fühlen.

Gemeinsam mit unseren qualifizierten Mitgliedern schaffen wir eine inspirierende Pilates-Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt, voneinander lernt und wächst. In diesem Zusammenhang engagieren wir uns für eine kontinuierliche Weiterentwicklung der Lehrkräfte und beraten Bewegungsbegeisterte, die Pilates neu entdecken möchten – sei es auf Messen, bei gemeinsamen Veranstaltungen oder in persönlichen Gesprächen.

Bewegung und Balance – Unser Leitbild für ganzheitliche Gesundheit.

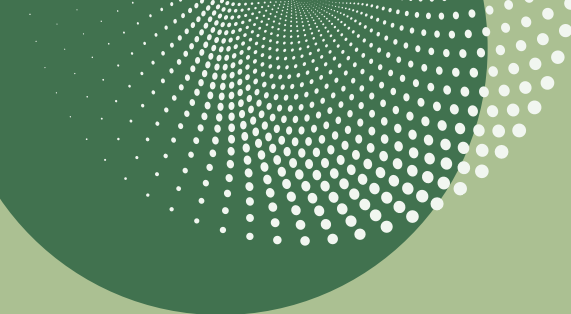


UNSER WERTEVERSPRECHEN: QUALITÄT MIT HÖCHSTEM ANSPRUCH

Qualität ist das Fundament unserer Arbeit – und genau hier setzen wir als Pilates Verband Austria an. Wir definieren klare Ausbildungsstandards, um eine fundierte und professionelle Weitergabe der Methode nach Joseph H. Pilates sicherzustellen. Ob als Pilates-Lehrkraft oder als Ausbildungsinstitut – die Mitgliedschaft im PVA steht für **Vertrauen, Kompetenz** und ein starkes **Qualitätsbewusstsein**.

Unsere Mitglieder profitieren von fundierten Qualitätskriterien, die in jeder **zertifizierten Ausbildung** und in jedem Training zum Ausdruck kommen. Durch transparente Ausbildungsanforderungen stellen wir sicher, dass Trainer*innen bestens ausgebildet sind und ihre Kund*innen optimal betreuen. Diese hohen Standards sind nicht nur ein Versprechen an unsere Mitglieder, sondern auch an alle, die Pilates als effektive und nachhaltige Bewegungspraxis erleben möchten.

Als Verband bieten wir eine Plattform für den Austausch, die Weiterentwicklung und die **Sichtbarmachung hochqualifizierter Pilates-Trainer*innen und Ausbildungsinstitute**. Gemeinsam setzen wir uns dafür ein, Pilates in seiner authentischen Form zu bewahren und weiterzuentwickeln – mit **Hingabe, Fachwissen und Begeisterung**.

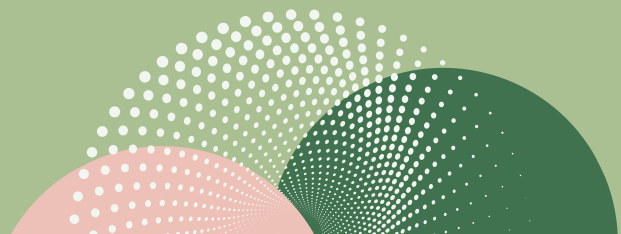


LERNE VON DEN BESTEN DEINE KARRIERE IM PILATES BEGINNT HIER

Möchtest du deine Leidenschaft für Pilates zum Beruf machen oder deine Fähigkeiten als Trainer*in weiter vertiefen?

Unsere zertifizierten Ausbildungsinstitute bieten dir die Möglichkeit, eine **fundierte und anerkannte Qualifikation** zu erlangen.

Entdecke die vielfältigen Ausbildungswege und finde das Institut, das am besten zu deinen individuellen Bedürfnissen, deinem Lernstil und deinen Zielen passt.





THE PILATES STANDARD DIE KUNST DES KLASSISCHEN PILATES ERLEBEN

Pilates ist mehr als Bewegung – es geht um Tradition, Präzision und eine tiefgehende Lehrweise. **The Pilates Standard** bewahrt das ursprüngliche Vermächtnis von Joseph H. Pilates und vermittelt seine Methode mit höchster Präzision und Hingabe.

Hier lernst du nicht nur, Übungen auszuführen – du verstehst, wie du sie mit Stimme und Berührung lehrst. Diese intensive Herangehensweise schafft ein tieferes Körperbewusstsein und eine unvergleichliche Unterrichtsqualität.

Warum The Pilates Standard?

- **Originale Pilates-Methode**
authentisch, präzise, fundiert
- **Hands-on Teaching**
spüren, korrigieren, verstehen
- **Strukturiert & wissenschaftlich fundiert**
Pilates trifft auf moderne Forschung
- **Familiäre Atmosphäre**
intensives Lernen in kleinen Gruppen
- **Perfekt für Profis**
Fitnesstrainer*innen, Sportlehrkräfte & Leistungssportler*innen

Dein Weg zur zertifizierten Pilates-Lehrkraft

Unsere Ausbildung folgt einer klaren Struktur. Ergänzt durch Anatomie, Krankheitsbilder und rehabilitative Konzepte wirst du optimal auf den Trainerberuf vorbereitet. Dabei legen wir besonderen Wert auf anatomisch präzise Ausführung und eine klare, strukturierte Vermittlung – etwas, das unsere Absolvent*innen immer wieder besonders schätzen. Gleichzeitig schafft unsere familiäre Atmosphäre einen Raum, in dem sich alle wohlfühlen und fachliche Fragen oder Herausforderungen direkt geklärt werden können.

Bildquelle:
The Pilates Standard



Exzellente Ausbildung mit hohem Qualitätsstandard

- **Mattenausbildung**
schriftliche & praktische Prüfung nach vier Modulen, inklusive 30 Trainings- und 50 Praktikumsstunden
- **Studio-I Geräteausbildung**
sechs Module mit drei Teilprüfungen, Abschlussprüfung und 450–600 Praktikumsstunden
- **Weiterbildung**
regelmäßige Hybrid-Workshops & Spezialisierungsmöglichkeiten. Neben der fundierten Fachausbildung unterstützen wir unsere Absolvent*innen auch bei ihren ersten Schritten in die Selbstständigkeit – von Fortbildungen über das Steuersystem bis hin zu einer engen Vernetzung im Pilates Verband Austria

Beste Voraussetzungen für deine Zukunft

Mit einer Ausbildung bei **The Pilates Standard** bist du bestens vorbereitet, um deinen eigenen Weg als Trainer*in zu gehen - sei es in Studios, im Leistungssport oder in der Selbstständigkeit. Mit Sandra Käfer als Senior Teacher Trainer in Österreich hast du eine erfahrene Begleitung direkt vor Ort. Unser starkes Netzwerk und die enge Zusammenarbeit mit dem Pilates Verband Austria bieten dir wertvolle Kontakte und zahlreiche Möglichkeiten für deine berufliche Entwicklung.



Bildquelle:
The Pilates Standard

Du möchtest Pilates in seiner reinsten Form erlernen und mit Leidenschaft unterrichten?

 www.thepilatesstandard.com
 info@firstpilates.at





BASI PILATES

WO WISSEN, BEWEGUNG UND LEIDENSCHAFT AUFEINANDERTREFFEN

Pilates ist ein lebendiges System – es entwickelt sich weiter, ohne seine Wurzeln zu verlieren. Genau das macht BASI Pilates so einzigartig. Unser Gründer, Rael Isacowitz, steht in direkter Linie zu Joseph und Clara Pilates und hat eine Methode geschaffen, die die Essenz des klassischen Pilates bewahrt, während sie sich stetig an neueste wissenschaftliche Erkenntnisse anpasst. Bei **BASI Pilates** wird jede*r Teilnehmer*in als Individuum betrachtet.



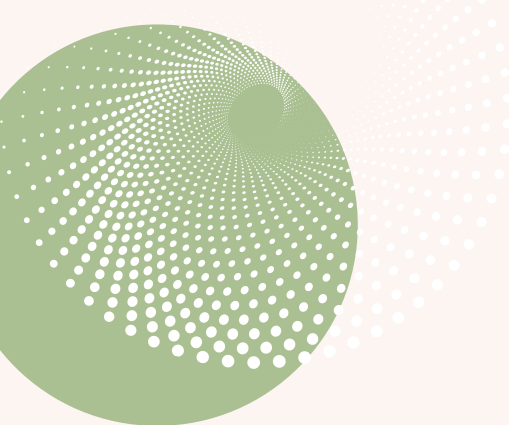
Bildquelle:
BASI Pilates

Unser Ziel ist es, nicht nur Übungen zu lehren, sondern Bewegung als ganzheitliches Erlebnis zu vermitteln – präzise, bewusst und mit einer tiefen Verbindung zwischen Körper und Geist.

Unsere Ausbildung bietet Struktur, Tiefe und Inspiration, damit du nicht nur Pilates unterrichtest, sondern es lebst.

Warum BASI Pilates?

- **Die perfekte Balance zwischen Wissenschaft und Tradition**
bewährtes Wissen, modern weiterentwickelt
- **Umfassende Studioausbildung**
Training an allen Pilates-Geräten - nicht auf einzelne Geräte beschränkt
- **Individuelle Betreuung**
Lernen in einer Umgebung, die dich stärkt und wachsen lässt. Auch mit globaler Reichweite bleibt BASI eine Familie
- **Internationale Vernetzung**
eine weltweite Community, die inspiriert und verbindet
- **Für Pilates-Training auf höchstem Niveau**
ideal für Trainer*innen, Tänzer*innen, Therapeut*innen und alle, die Pilates professionell & mit Präzision unterrichten möchten



Dein Weg zur zertifizierten Pilates-Trainer*in

- **Mattenausbildung**
über 150 Stunden, inklusive
Praxis, Hospitation und
Unterrichtsassistenz
- **Studioausbildung**
mehr als 600 Stunden, mit
intensiver Erfahrung an allen
Geräten und einer schriftlichen
Hausarbeit
- **Prüfungen**
theoretische und praktische Tests
sowie eine Lehrprobe, um höchste
Qualität zu sichern

Lernen, wachsen, weiterentwickeln

Pilates ist eine lebenslange Reise – und bei **BASI Pilates** endet sie nicht mit der Ausbildung. Unsere spezialisierten Fortbildungen, von Prä- & Postnatal-Training über Verletzungen & Pathologien bis hin zum Legacy Program, ermöglichen eine stetige Weiterentwicklung auf höchstem Niveau.

Eine Ausbildung, die Türen öffnet

Mit **BASI Pilates** hältst du mehr als ein Zertifikat in den Händen – du wirst Teil eines internationalen Netzwerks, das dir neue Möglichkeiten eröffnet. Ob als selbstständige*r Trainer*in oder in renommierten Studios weltweit – dein Wissen, dein Können und deine Leidenschaft für Pilates werden dich begleiten.



Bildquelle:
BASI Pilates

Du möchtest Pilates in seiner tiefsten Essenz verstehen, professionell unterrichten und Teil unserer BASI-Community sein?



www.basipilates-natax.net



office@basipilates.net





ARGE PILATES WEST PILATES MIT TIEFGANG, WISSEN UND HERZ

Den Körper in seiner Tiefe zu verstehen und mit Präzision zu bewegen – das ist der Weg, den wir bei **ARGE PILATES WEST** vermitteln. Pilates ist mehr als ein Training, es ist ein ganzheitliches System, das biomechanische Zusammenhänge und anatomisch korrekte Bewegung vereint.

Was uns einzigartig macht? Wir legen größten Wert auf individuelle Begleitung, persönliche Entwicklung und ein wertschätzendes Lernumfeld.

Unsere Teilnehmer*innen profitieren von einem multidisziplinären Lehransatz, der durch Dozent*innen mit Hintergründen in Sportwissenschaft, Tanz, Physiotherapie und Spiraldynamik® bereichert wird. Gleichzeitig bietet unser flexibles Modulsystem eine berufsbegleitende Ausbildung, die sich optimal in den Alltag integrieren lässt.



Bildquelle:
ARGE PILATES WEST

Warum ARGE PILATES WEST?

- **Flexibles Modulsystem**
berufsbegleitend und individuell gestaltbar
- **Innovative Lehrmethoden**
zeitgemäße Pilates-Praxis mit Fokus auf Atemarbeit, Reformer-Gruppenunterricht und Nervensystemregulation
- **Multidisziplinärer Ansatz**
Wissen aus Sportwissenschaft, Tanz und Physiotherapie für eine ganzheitliche Ausbildung
- **Starke wissenschaftliche Anbindung**
enge Zusammenarbeit mit der Universität Innsbruck & renommierten Gastdozent*innen

Dein Weg zur Pilates-Expert*in

- **Matwork-Ausbildung**
150 Stunden, aufgeteilt in vier Basis- und sieben Aufbaumodule
- **Studioausbildung**
360 Stunden für Reformer, Cadillac, Chair & Barrel
- **Praxisorientierte Lehre**
90 Stunden Hospitation,
70 Stunden Selbsttraining &
70 Praxisstunden

Dein Wissen, deine Karrierechancen

Unsere Absolvent*innen schätzen nicht nur das tiefe Verständnis für Pilates und Anatomie, sondern auch die Leidenschaft, mit der wir eine herzliche, offene Lernatmosphäre schaffen. **ARGE PILATES WEST** steht für ein integratives Umfeld, das persönliches Wachstum fördert und dich auf deinem Weg als Trainer*in unterstützt.

Lernen mit Weitblick

Wir setzen auf kontinuierliche Weiterentwicklung – für uns selbst und unsere Schüler*innen. Neben unserer fundierten Grundausbildung bieten wir fortlaufend Workshops und Fortbildungen zu neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und spezifischen Pilates-Techniken. Unsere Lernmaterialien stehen in digitaler und gedruckter Form bereit, ergänzt durch professionelles Videomaterial und Online-Hospitationen.



Bildquelle:
ARGE PILATES WEST

Du möchtest Pilates nicht nur unterrichten, sondern wirklich verstehen? Bewegung mit Tiefe, Wissen und Präzision erleben?

 www.pilates-west.at
 arge@pilates-west.at





BALANCED BODY® VIENNA – WELTWEIT ANERKANNTE PILATES-AUSBILDUNG MIT MAXIMALER FLEXIBILITÄT

Balanced Body® Vienna vereint die Essenz der klassischen Pilates-Methode mit modernen Bewegungswissenschaften und einer zukunftsorientierten Ausbildung.

Pilates bedeutet für uns, Bewegung, Wissen und Entwicklung in Einklang zu bringen. Unser **Balanced Body Education®** Modulsystem ermöglicht dir eine flexible, individuelle Ausbildung nach höchsten Qualitätsstandards – in deinem eigenen Tempo und weltweit vernetzt.

Versäumte Module kannst du an internationalen **Balanced Body®** Instituten nachholen, sodass deine Ausbildung optimal in deinen Alltag passt.

Warum **Balanced Body®** Vienna?

- **Modulare & flexible Ausbildung mit weltweiter Anerkennung**
dein Tempo, dein Weg, weltweit vernetzt
- **Hochqualifizierte Educators**
erfahrene Trainer*innen mit tiefem Fachwissen
- **Wissenschaftlich fundierter Ansatz**
Pilates trifft auf moderne Bewegungswissenschaften
- **Persönliche Entwicklung**
finde deine eigene Lehrstimme und unterrichte authentisch. Besonders geeignet für Physiotherapeut*innen, Tänzer*innen und Movement-Spezialist*innen

Lernen mit Tiefgang & Perspektive

Wir vereinen bewährte Prinzipien mit Innovation und ermöglichen dir eine ganzheitliche Pilates-Ausbildung. Unsere umfangreiche Handbuch- und Videobibliothek sowie das globale **Balanced Body®** Netzwerk sorgen für erstklassiges Wissen und weltweite Vernetzung. Regelmäßige Updates und Fortbildungen, z. B. POT (Pilates On Tour) oder Advanced Movement Principles, halten dich stets auf dem neuesten Stand.



Bildquelle:
Balanced Body

Dein Weg zur zertifizierten Balanced Body®-Lehrkraft

- **Movement Principles**
die Basis für alle Pilates-
Trainingsumgebungen
- **Matwork & Reformer**
von Grundlagen bis zur
fortgeschrittenen Praxis
- **Studiogeräte**
umfassende Ausbildung für
Trapeze Table, Tower, Pilates
Chairs & Barrels
- **Flexible Prüfungen**
individuell planbar nach
Abschluss der Module und
Praktika. Dauer: Comprehensive
Ausbildung 1–2 Jahre,
Mat/Reformer ca. 6 Monate

Eine Ausbildung, die dich weiterbringt

In rund 15 Jahren haben mehr als 30.000 Absolvent*innen ihre Karriere mit **Balanced Body®** gestartet. Sie schätzen die hohe Professionalität, die internationale Vernetzung und die wertschätzende Lernatmosphäre.

Mit einem Abschluss bei Balanced Body® Vienna stehen dir weltweit Türen offen – ob als selbstständige*r Trainer*in oder in führenden Studios. Unser exklusives Alumni-Netzwerk und enge Verbindungen zu Studios und Verbänden bieten dir wertvolle Karrieremöglichkeiten.

Bildquelle:
Balanced Body



**Du suchst eine Pilates-Ausbildung,
die höchste Qualität mit
maximaler Flexibilität verbindet?**



www.balancedbody.at



info@balancedbody.at



ALVAREZ EDUCATION TRADITION, WISSEN UND PRÄZISION IN BEWEGUNG

Pilates fundiert verstehen, präzise vermitteln und Menschen individuell begleiten – dafür steht **ALVAREZ Education**. Unsere Ausbildung basiert auf der originalen Pilates-Methode nach Joseph H. Pilates und verbindet über 35 Jahre Ausbildungserfahrung mit aktuellen Erkenntnissen aus Bewegungswissenschaft und Didaktik.

Zwei Generationen, Vater und Tochter, vereinen langjährige Expertise mit neuen Perspektiven. Im Mittelpunkt stehen Anatomie, Biomechanik und eine praxis-

orientierte Vermittlung, die weit über das Erlernen einzelner Übungen hinausgeht.

Dieses Zusammenspiel aus Tradition und Innovation verbindet gewachsenes Pilates-Wissen mit einem zeitgemäßen Verständnis von Bewegung und Lehre.



Bildquelle:
Alvarez Education

Warum ALVAREZ Education?

- **Intensive Hands-on-Ausbildung**
präzise verbale, taktile und bildhafte Cues für sicheres Unterrichten
- **Anatomie & Biomechanik**
Bewegung verstehen, Dysbalancen erkennen und Übungen gezielt anpassen
- **Persönliche Betreuung**
praxisnahes Lernen in einer wertschätzenden Atmosphäre
- **Bewusst in Präsenz**
persönliches Lernen und praktisches Arbeiten stehen im Mittelpunkt der Ausbildung
- **Für Trainer*innen mit Anspruch**
ideal für Pilates- & Sportlehrkräfte, Athlet*innen und Fachpersonen aus der Post-Rehabilitation

Lernen mit Persönlichkeit

Anspruchsvolle Inhalte brauchen Raum für persönliche Entwicklung. Deshalb verbindet **ALVAREZ Education** fachliche Tiefe mit persönlicher Begleitung, Freude am Lernen und wertschätzendem Miteinander. Auch nach dem Abschluss profitieren Absolvent*innen vom gewachsenen Netzwerk, fachlicher Unterstützung und wertvollen Kontakten, insbesondere in Österreich und Spanien. Die Ausbildung erfüllt die Qualitätsstandards des PVA sowie des NCPT (USA) und eröffnet Perspektiven im In- und Ausland.

Mit Sicherheit in die Praxis

Die Ausbildung vermittelt nicht nur ein umfangreiches Repertoire, sondern die Fähigkeit, Bewegung zu analysieren und Unterricht individuell anzupassen. Absolvent*innen sollen dadurch mit Präzision, Sicherheit und einer eigenen professionellen Lehrkompetenz unterrichten können.



Bildquelle:
Alvarez Education

Dein Weg zur zertifizierten Pilates-Trainer*in

- **MAT-Ausbildung**
4 Module mit Theorie & Praxis
70 Stunden Praktikum sowie schriftliche und praktische Abschlussprüfung
Dauer: 7-9 Monate
- **Studio-Ausbildung**
Reformer, Cadillac, Chair sowie High & Low Barrel
je 4 Module, 40 Stunden Mentoring und insgesamt 240 Stunden praxisorientiertes Studium
- **Fortbildungen & Workshops**
regelmäßige Weiterbildung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse



Bildquelle:
Alvarez Education

Du möchtest Pilates von Grund auf verstehen und mit Präzision und Persönlichkeit weitergeben?

🌐 www.alvarez-education.com
✉ laura@rootedstudio.at





THE AUSTRALIAN PHYSIOTHERAPY
& PILATES INSTITUTE

APPI PILATES, PHYSIOTHERAPIE & WISSENSCHAFT

APPI - The Australian Physiotherapy & Pilates Institute (APPI) steht für eine Pilates-Ausbildung, die wissenschaftlich fundiert und eng mit physiotherapeutischen Prinzipien verknüpft ist. Mit über 25 Jahren Erfahrung und Vertretungen in über 25 Ländern hat APPI ein einzigartiges 5-Stufen-Modell entwickelt, das sich gezielt an Gesundheitsfachkräfte, Trainer*innen und Menschen mit spezifischen körperlichen Herausforderungen richtet.

APPI Pilates zeichnet sich durch einen individuellen Ansatz aus: Statt einer festen Übungsabfolge werden Bewegungen gezielt an die Bedürfnisse der Klient*innen angepasst – ideal für Rehabilitation, Therapie und funktionelles Training.



Bildquelle:
APPI

Warum APPI?

- **Wissenschaftlich fundiert & praxisnah**
evidenzbasierte Pilates-Methode mit physiotherapeutischem Fokus
- **Individuelle Übungsanpassung**
gezielt abgestimmt auf die körperlichen Voraussetzungen der Klient*innen
- **Optimale Integration in die Therapie**
besonders geschätzt von Gesundheitsfachkräften. Ideal für (Physio-)Therapeut*innen, Trainer*innen & Fitness-Profis
- **Flexibles Lernen**
Präsenzmodule, Online-Trainings & On-Demand-Spezialisierungen
- **Internationale Anerkennung**
weltweit etabliertes Ausbildungsmodell mit hohen Qualitätsstandards.



Bildquelle:
APPI

Dein Weg zur zertifizierten APPI- Trainer*in

- **Clinical Matwork Level 1-3**
für Gesundheitsfachkräfte, 6 Tage
Präsenz
- **Matwork-Ausbildung**
6 Tage Präsenzunterricht &
Online-Module
- **Reformer- & Equipment-
Ausbildung**
Aufbaukurse mit Zertifizierung
und Prüfung
- **Spezialisierungen & Continuing
Professional Development (CPD)**
Online- und On-Demand-Kurse zu
Themen wie Skoliose, Women's
Health und Neurologie

Pilates mit therapeutischer Weitsicht

Die APPI-Methode ist mehr als Pilates – sie ist eine Brücke zwischen Therapie und funktionellem Training. Unsere Absolvent*innen setzen ihr Wissen in Fitnessstudios, physiotherapeutischen Praxen oder eigenen Studios ein und profitieren von einer Ausbildung, die wissenschaftlich fundiert, individuell anpassbar und international anerkannt ist.

Du möchtest Pilates gezielt für Rehabilitation und Therapie nutzen?



www.appiaustria.com



office@appiaustria.com





POLESTAR TEACH EVERY BODY

POLESTAR PILATES verbindet die traditionelle Pilates-Methode mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Bewegungswissenschaft, Biomechanik, Physiotherapie und motorischem Lernen. Dadurch geht die Ausbildung weit über das reine Erlernen von Übungen hinaus und vermittelt ein tiefes Verständnis für Bewegung, Funktion und individuelle Trainingsgestaltung.

POLESTAR® steht für die Fähigkeit, Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen kompetent zu analysieren, zu begleiten und nachhaltig in ihrer Bewegung zu fördern.



Bildquelle:
POLESTAR

Pilates-Karriere mit POLESTAR®

Die POLESTAR® Ausbildungen vermitteln wissenschaftlich fundiertes und praxisnahes Pilates-Wissen auf der Matte, dem Reformer oder im Comprehensive-Programm.

Die POLESTAR® Weiterbildungen vertiefen bestehende Kompetenzen und eröffnen neue Impulse für die berufliche Entwicklung – auch für Studierende und Absolvent*innen anderer Pilates-Schulen.

Warum POLESTAR?

- **30 Jahre Erfahrung** in der professionellen Pilates-Ausbildung
- **Wissenschaftlich fundiertes Curriculum** mit internationalem Anspruch
- **Weltweit vernetzte Community** in über 50 Ländern
- **Modernes Blended Learning** Online-Lernen und Präsenzunterricht in einem ganzheitlichen Konzept
- **Umfangreiche Online-Plattform** mit über 100 Stunden Video-material, Fachvorträgen, Quizen und Hausaufgaben

Ausbildungsangebot

- **Matwork**
5 - 12 Monate (210 Stunden)
- **Reformer**
5 - 12 Monate (210 Stunden)
- **Comprehensive**
Studio & Rehabilitation
8 - 16 Monate (450 Stunden)

Bestens ausgebildet

POLESTAR® Pilates bietet eine qualitativ hochwertige Ausbildung, die sowohl theoretische Kenntnisse als auch praktische Fähigkeiten vermittelt, um als kompetente Pilates-Lehrkraft erfolgreich zu sein.

Prüfung

Internationale Prüfung in Theorie und Praxis, für Matwork, Reformer und Geräte (Comprehensive).

Zertifizierung

Das Abschlusszertifikat ist international anerkannt und entspricht den internationalen Richtlinien des Deutschen Pilates Verbands sowie des Pilates Verbandes Austria.



Bildquelle:
POLESTAR

Kontakt

 <https://polestarpilates.de/>
 info@polestarpilates.de



PILATES ENCYCLOPEDIA PILATES VERSTEHEN: FLEXI- BEL, FUNDIERT UND PRAXIS- NAH

Pilates Encyclopedia verbindet das klassische Pilates-Repertoire nach Joseph Pilates mit funktioneller Anatomie, biomechanischer Präzision und aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Im Mittelpunkt steht nicht das reine Erlernen von Übungsabläufen, sondern ein tiefes Verständnis dafür, warum und wie Bewegung funktioniert.

Die international ausgerichtete Online-Plattform ermöglicht ein flexibles, selbstbestimmtes Lernen der Theorie.



Bildquelle:
Pilates im Hof

In Österreich wird dieses Wissen durch persönliche Praxis, Mentoring und Lehrpraxis beim zertifizierten Partner **Pilates im Hof** in Graz ergänzt.

So entsteht eine Ausbildung, die digitale Flexibilität mit intensiver persönlicher Begleitung verbindet. Die Ausbildung orientiert sich dabei an internationalem Top-Niveau.

Warum Pilates Encyclopedia?

- **Flexibles Hybrid-Modell**
Online-Theorie kombiniert mit persönlicher Praxis und Mentoring
- **Verstehen statt auswendig lernen**
Biomechanik, funktionelle Anatomie und kritisches Denken
- **Lehrpraxis ab Tag eins**
früh unterrichten, beobachten und sicher anleiten
- **Aktuell und evidenzbasiert**
laufend aktualisierte Inhalte nach sportwissenschaftlichen und biomechanischen Erkenntnissen
- **Individuelle Begleitung**
persönliches Feedback und intensives Mentoring in der Praxis
- **Für vielfältige Hintergründe**
für Fitness- und Group-Fitness-Trainer*innen, Physiotherapeut*innen und ambitionierte Pilates-Praktizierende

Dein Weg zur zertifizierten, international anerkannten Pilates-Trainer*in

- **PETT MAT**
mindestens 220 Stunden inklusive Theorie und Praxis
- **PETT Comprehensive**
mindestens 500 Stunden inklusive Theorie und Praxis
- **Online-Theorie**
jeweils 150 Stunden, aufgeteilt in 52 Wochenmodule und Quiz-Fragen
- **Praxis und Mentoring**
inkludiert angeleitetes Training, Selbststudium, Hospitation, eigenes Unterrichten sowie individuelle Feedbackstunden
- **Prüfungen**
Live-Online-Theorietest und praktische Lehrprobe und gezielte Prüfungsvorbereitung pro Level

Lernen, wann es zu deinem Leben passt

Die Theorie erarbeitest du zeitlich flexibel mit visuellen und interaktiven Online-Inhalten, Übungsanalysen und Quizzes. In der Praxis folgen Hospitation, Eigenpraxis und eigenes Unterrichten. Individuelle Feedback-Sessions begleiten deine Entwicklung und helfen dir, Kund*innen sicher, präzise und individuell anzuleiten. Du lernst flexibel, aber nie allein.

Hybrid verbunden

Pilates Encyclopedia verbindet eine international ausgerichtete Ausbildung mit einem Netzwerk, das über den Abschluss hinausreicht. Absolvent*innen können selbstständig oder in Pilates- und Fitnessstudios sowie ergänzend in therapeutischen Berufen arbeiten. Weiterführende Plattform-Inhalte und der Austausch im Trainer-Netzwerk unterstützen die fachliche Entwicklung nach der Ausbildung.



Bildquelle:
Pilates im Hof

**Du möchtest flexibel lernen, ohne
auf persönliche Begleitung und
intensive Praxis zu verzichten?**

 www.pilatesencyclopedia.com
 studio@pilatesimhof.at





BEYOND PILATES BEWEGUNG VERSTEHEN, MEN- SCHEN INDIVIDUELL BEGLEI- TEN

Seit über 25 Jahren steht Beyond Pilates – Los Angeles/Vienna für Pilates-Ausbildung auf internationalem Niveau. Mit Wurzeln in Kalifornien und langjähriger Erfahrung in Europa und den USA verbindet die Schule internationale Perspektiven mit einem konsequent biomechanischen Ansatz.

Im Mittelpunkt steht nicht nur das Erlernen von Übungen, sondern das Verständnis von Bewegung.

Teilnehmer*innen lernen, den Körper dreidimensional zu beobachten, Bewegungsmuster und Dysbalancen zu erkennen und gezielt darauf einzugehen. Das Ziel: Trainer*innen auszubilden, die Pilates unterrichten und den menschlichen Körper dabei verstehen.



Bildquelle:
BEYOND PILATES

Warum BEYOND PILATES?

- **25+ Jahre Erfahrung**
internationale Ausbildungskompetenz mit Wurzeln in Kalifornien
- **Biomechanisch fundiert**
funktionelle Anatomie, Alignment und dreidimensionale Bewegungsanalyse
- **Korrigieren statt vormachen**
individuelle verbale, visuelle und taktile Korrekturen im Unterricht. Hands-on-Techniken mit direkter Anwendung an realen Kund*innen.
- **Clinical Reasoning**
Dysbalancen erkennen und Übungen individuell an Körper und Beschwerden anpassen

Dein Weg zur Pilates-Expert*in

- **Matwork-Ausbildung**
Umfang: 250 Stunden
Ausbildungsdauer: 4-10 Monate
- **Studioausbildung**
Umfang: 500 Stunden
Ausbildungsdauer: 8-20 Monate
- **Praxisorientierte Lehre**
Hands-on Teaching, verbales und visuelles Cueing, Bewegungsanalyse, 100 Stunden Supervised Teaching, 100 Stunden Observation, 100 Stunden Self-Practice, Arbeit mit realen Kund*innen, individuelle Trainingsgestaltung

Persönlich begleitet

Kleine Ausbildungsgruppen bei **BEYOND PILATES** ermöglichen intensive Betreuung, individuelles Feedback und gezielte persönliche Weiterentwicklung.

Jede Bewegung verstehen

Verletzungen, Kontraindikationen und individuelle Anpassungen sind keine isolierten Themen, sondern ziehen sich durch die gesamte Ausbildung. Jede Übung wird in ihren biomechanischen Zusammenhängen betrachtet: Von Zielsetzung und Kompensationsmustern über Cues und Korrekturen bis zu Progressionen, Regressionen und individuellen Anpassungen. So entsteht ein tiefes Verständnis von Bewegung statt reines Übungswissen.

Praxis, die Erfahrung schafft

Beyond Pilates setzt auf einen außergewöhnlich hohen Praxisanteil und die direkte Arbeit mit realen Kund*innen. So wird fachliches Wissen von Anfang an praktisch angewendet und gefestigt.

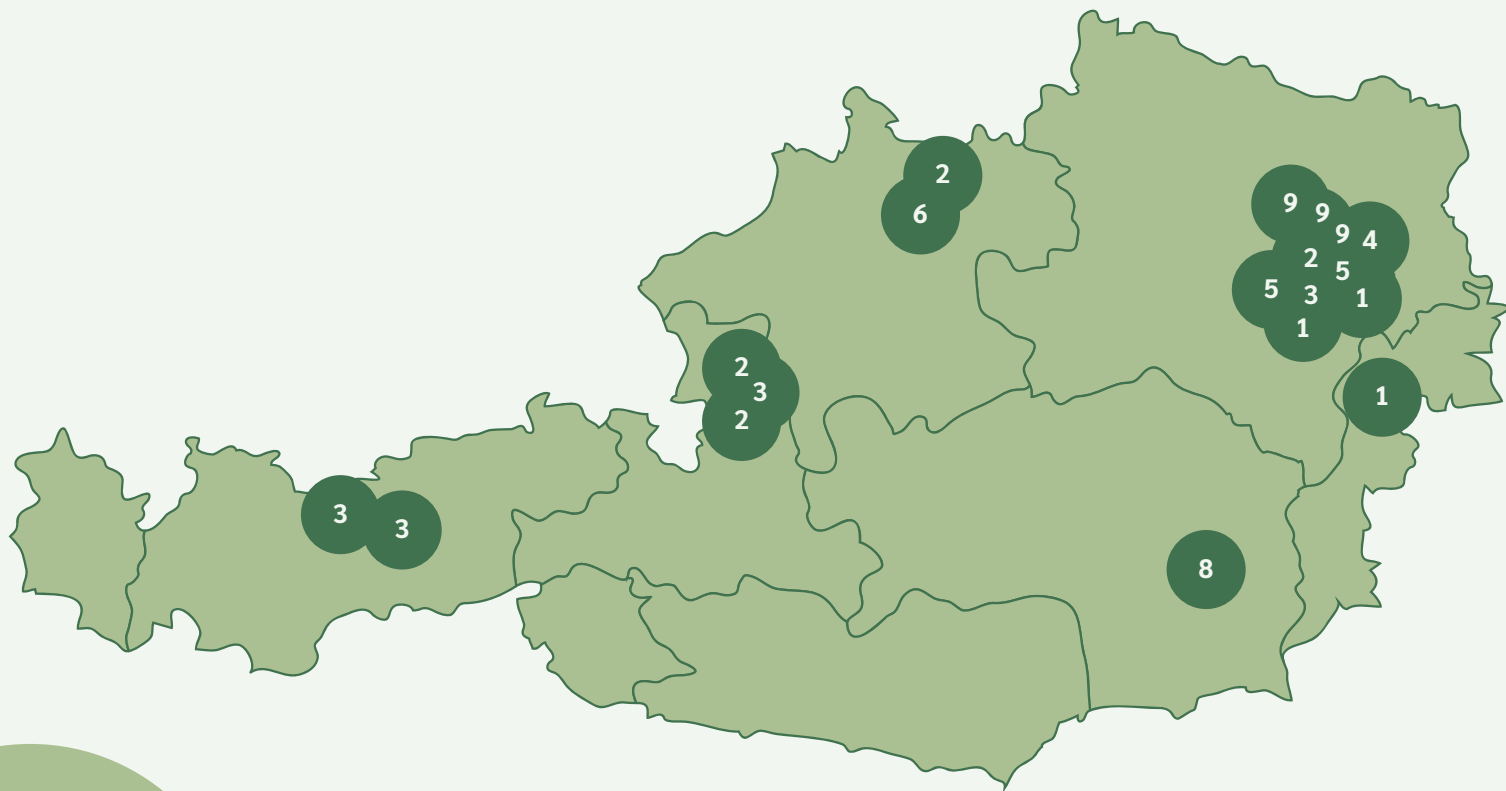


Bildquelle:
BEYOND PILATES

Du möchtest lernen, den Körper präzise zu lesen und Menschen individuell in ihrer Bewegung zu begleiten?

 www.beyond-pilates.at
 office@beyond-pilates.at





PILATES-AUSBILDUNG MIT QUALITÄT

FINDE DEIN INSTITUT IN ÖSTERREICH

Pilates-Ausbildung auf höchstem Niveau – überall in Österreich.

Unsere zertifizierten Ausbildungsinstitute bieten fundierte Lehrgänge, die verschiedene Ansätze und Methoden der Pilates-Praxis umfassen. Ob klassische oder zeitgemäße Weiterentwicklungen – jedes dieser Institute erfüllt die hohen Qualitätsstandards des Pilates Verband Austria.

Finde auf der Karte das Ausbildungsinstitut in deiner Nähe und starte deine berufliche Reise mit einer Ausbildung, die Vertrauen, Kompetenz und Professionalität garantiert.



GET TOGETHER

ERLEBE DIE PVA-COMMUNITY HAUTNAH!

Das **jährliche PVA-Event** ist der Treffpunkt für Pilates-Profis, Ausbilder*innen und begeisterte Praktizierende. Hier erwarten dich **inspirierende Workshops**, hochkarätige Speaker*innen und ein wertvoller fachlicher Austausch mit der österreichischen Pilates-Community. Vernetze dich mit Gleichgesinnten, entdecke neue Impulse für dein Training und erlebe, wie lebendig und dynamisch die Pilates-Welt sein kann.

Sei beim nächsten PVA-Event dabei und bleibe immer auf dem Laufenden! **Melde dich jetzt für unseren Newsletter an** und erfahre als Erste*r alle Details zu kommenden Veranstaltungen, exklusiven Weiterbildungsangeboten und besonderen Community-Aktionen.



UNSERE UNTERSTÜTZER

STARKE PARTNER FÜR MEHR QUALITÄT UND BEWEGLICHKEIT

Der Pilates Verband Austria (PVA) steht für Qualität und Professionalität sowie für Verantwortung und Engagement in der Förderung der Gesundheit und Beweglichkeit der Gesellschaft – unabhängig vom Alter. Diese Werte prägen unser tägliches Tun und spiegeln sich in unseren Partnerschaften wider. Gemeinsam mit unseren starken Unterstützern setzen wir uns dafür ein, innovative und nachhaltige Lösungen für mehr Wohlbefinden und eine bessere Lebensqualität zu schaffen.



TECNOPILOTES – INNOVATION FÜR GANZHEITLICHES TRAINING

Die hochwertigen TecnoPilates-Geräte fördern eine präzise Körperausrichtung und nachhaltige Beweglichkeit. Mit innovativer Technik und durchdachter Konstruktion ermöglichen sie ein effektives Training. Gemeinsam mit dem Gerätehersteller erarbeiten wir moderne Konzepte für Studios und therapeutische Anwendungen.



SISSEL – ERGONOMISCHE UND FUNKTIONALE LÖSUNGEN

SISSEL steht für ergonomisch durchdachte Pilates-Geräte, die die natürliche Bewegung des Körpers optimal unterstützen. Durch die Zusammenarbeit mit dem Pilates Verband Austria (PVA) entstehen praxisorientierte Lösungen und innovative Programme, die Trainer*innen und Studios bestmöglich begleiten.



TATEKU GROUP GMBH – KOMMUNIKATION FÜR EINE BEWEGTE GESELLSCHAFT

Die TATEKU Group GmbH unterstützt den PVA in der Kommunikation. Als Unternehmensgruppe mit einem starken Fokus auf langfristige Entwicklung und verantwortungsbewusstes Handeln ist es der TATEKU Group GmbH ein Anliegen, das Bewusstsein für Bewegung und Gesundheit in der Gesellschaft sowie im eigenen Unternehmen zu fördern. Die Partnerschaft trägt dazu bei, die Botschaft des PVA sichtbar zu machen und Impulse für einen aktiven und gesundheitsbewussten Lebensstil zu setzen.

Es finden jährliche Fortbildungsveranstaltungen in Zusammenarbeit mit Mitarbeiter*innen der **MedUni Wien** statt. Die Fortbildungen mit verschiedenen Schwerpunkten, zum Thema passiver und aktiver Bewegungsapparat, umfassen sowohl Theorie als auch Praxis.

EVERSPORTS – PILATES EINFACH FINDEN UND BUCHEN

Eversports verbindet Sportbegeisterte mit Studios und Trainer*innen und macht Pilates-Angebote einfach zugänglich. Die Zusammenarbeit mit dem PVA stärkt die Sichtbarkeit von Pilates und unterstützt Interessierte dabei, passende Pilates-Angebote zu entdecken und direkt zu buchen.

www.eversports.at

BSPORT – DIGITALE LÖSUNGEN FÜR PILATES-STUDIOS

Bsport unterstützt Pilates-Studios bei der digitalen Organisation ihres Studioalltags. Von Kursplanung und Buchung über Mitgliederverwaltung bis zu Kommunikation und Marketing bietet die Plattform digitale Lösungen. Gemeinsam mit dem PVA trägt bsport dazu bei, professionelle Strukturen in der Pilates-Branche zu fördern.

www.bsport.io

FYNDERY – QUALITÄT UND SICHTBARKEIT FÜR PILATES-ANGEBOTE

Fyndery bringt qualitätsorientierte Anbieter*innen und Menschen zusammen, die Bewegung und einen gesunden Lebensstil in ihren Alltag integrieren möchten. Pilates ist dabei ein wichtiger Bestandteil des vielfältigen Kursangebots. Die Partnerschaft mit dem PVA schafft zusätzliche Sichtbarkeit für qualifizierte Pilates-Angebote.

www.fyndery.de

GEMEINSAM FÜR EINE GESUNDE ZUKUNFT

Starke Partnerschaften für Qualität, Sichtbarkeit und die Zukunft von Pilates in Österreich.



STAY CONNECTED

WERDE TEIL DER PILATES-BEWEGUNG IN ÖSTERREICH!

Bleib mit uns in Verbindung und sei immer über die neuesten Entwicklungen im Pilates Verband Austria informiert! Unsere Community wächst stetig – und du kannst ein Teil davon sein.

Newsletter: Melde dich an und erhalte regelmäßig exklusive Updates, Event-Ankündigungen und Fachwissen rund um Pilates.

Social Media: Folge uns auf unseren Kanälen, um spannende Einblicke, aktuelle Trends und wertvolle Tipps aus der Pilates-Welt zu erhalten. Teile deine Erfahrungen, vernetze dich mit anderen und bleib inspiriert!

Website: Besuche unsere Webseite für weiterführende Informationen zu unseren Ausbildungsangeboten, Events und Mitglieder-Vorteilen.

Lass uns gemeinsam wachsen – vernetze dich mit uns und erlebe die Welt des Pilates!



„Hier habe ich gelernt, wirklich zu unterrichten – mit meiner Stimme, meinen Händen und voller Klarheit.“

Simone, Absolventin bei The Pilates Standard

„Ob traditionell oder innovativ - im Pilates Verband Austria trifft man nur die besten Trainer*innen und Ausbildungsinstitute. Eine großartige Community!“

David, Pilates-Schüler

„Tradition trifft auf Innovation. Das Ergebnis:
Ich fühle mich bestens vorbereitet für meinen Weg.“

Lisa, Absolventin bei BASI Pilates

„Maximale Flexibilität, höchste Qualität und super vernetzt –
Meine Ausbildung konnte ich perfekt an mein Leben anpassen.“

Julia, Absolventin bei Balanced Body

„Pilates hielt ich für reine Bewegung, bis meine Trainerin von sich aus meine HWS-Problematik ansprach. Dank gezielter Übungen trainiere ich endlich schmerzfrei – die fundierte Ausbildung macht den Unterschied. Danke für dieses neue Körpergefühl!“

Janina, Pilates-Schülerin

„Die Ausbildung hat mir gezeigt, genauer hinzuschauen und Bewegungen besser zu verstehen; dadurch fühle ich mich heute viel sicherer im Unterrichten.“

Lena, Absolventin bei Alvarez Education





Pilates Verband Austria
Kettenbrückengasse 15/2
1050 Wien, Austria

+43 670 20 66 929
office@pilates-verband.at

Mach den Move – Werde Teil der
Pilates-Community in Österreich

