



EMBODY PILATES SWISS ACADEMY

Pilates Reformer Pilates Ausbildung

🎯 Ziel der Ausbildung

Die Reformer Ausbildung vermittelt fundiertes anatomisches Wissen, präzise Technik und einen ganzheitlichen Pilates-Ansatz. Sie richtet sich an:

- Fitnesstrainer*innen, Pilates- oder Yogalehrer*innen
- engagierte Quereinsteiger*innen mit Körperverständnis die ihre Kompetenzen gezielt auf den Reformer ausweiten möchten.

Ziel ist es, mit Sicherheit, Präsenz und Klarheit Reformer-Klassen professionell und individuell anzuleiten.

📦 Ausbildungsumfang

- **3 Präsenzmodule** à 10 Std. (Freitagabend & Samstag): 30 Std.
- **Teilnahme an Gruppenstunden im Studio:** 35 Std.

(Selbsttraining & Hospitation kombiniert – siehe unten)

- **Eigene Unterrichtspraxis:** 10 Std.

(Zugang zur Class Plan Plattform zur Ergänzung – flexibel einsetzbar)

Präsenzmodule im Studio – Aufbau & Inhalte

◆ Modul 1: Grundlagen & Basisübungen

- Pilates Prinzipien, Atmung & Philosophie
- Anatomie: Core, Beckenboden, Wirbelsäule
- Einführung in den Reformer: Aufbau, Sicherheit, Gerätehandlung
- Basisübungen
- Erste Stundenstruktur & Cueing
- Einführung in Class Plan & Trainingsplattform

◆ Modul 2: Vertiefung & Unterrichtsgestaltung

- Wiederholung & Variationen der Basisübungen
- Mittelstufe-Übungen & erste Flow-Sequenzen
- Methodik: Aufbau einer Reformer-Stunde
- Cueing-Techniken (verbal, taktil), Umgang mit Gruppen
- Stundenplanung mit Class Plan

◆ Modul 3: Fortgeschrittene Übungen & individuelle Anpassung

- Fortgeschrittene Übungen
- Umgang mit Einschränkungen (Rücken, Schulter, Schwangerschaft etc.)
- Stimme, Präsenz & Persönlichkeit als Trainer:in
- Lehrprobe-Vorbereitung & individuelle Fragen
- Abschlussrunde & Integration



Class Plan Zugang

- Video-Tutorials zu Basis- & Mittelstufenübungen
- Stundenaufbau, Didaktik, Inspiration
- Zugriff für die gesamte Ausbildungsdauer

→ im Gesamtpreis enthalten



Teilnahme an Gruppenstunden

Die Teilnehmer*innen besuchen während der Ausbildung **35 Stunden im regulären Stundenplan** des Studios.

Diese Zeit wird aufgeteilt in:

- **Self Training (eigene Praxis am Reformer)**
- **Hospitalitation (Zuhören, Beobachten, Mitmachen)**

Leistungen:

- Kostenfreier Zugang zur Reformer Station für Self Training in Regensdorf
- 50 % Rabatt auf Gruppenkurse
- Kostenlose Hospitation

Diese Stunden bieten Raum für Selbsterfahrung, Integration der Inhalte und aktives Lernen im Studioalltag.

Abschluss & Zertifikat

- Schriftlicher Kurztest
- Praktische Lehrprobe (45 Minuten unterrichten&Fragen beantworten)
- Abschlusszertifikat:

„Reformer Pilates Instruktor*in – embody pilates swiss academy (75 Std.)“

Preis & Zahlungsoptionen

Gesamtpreis: CHF 2'470.–

Inklusive:

- Teilnahme an allen Präsenzmodulen
- Zugang zur Class Plan Plattform
- **Kostenloses Self Training am Reformer**
- **50 % Rabatt auf Gruppenstunden zur Hospitation**
- Ausbildungsunterlagen & individuelle Begleitung

Zzgl. Prüfungsgebühr: CHF 200.– (einmalig, vor Zertifizierung fällig)

Ratenzahlung möglich:

- 3 Raten à CHF 990.– (*Total CHF 2'970.–*)

Private Ausbildung: 1:1 oder in kleinen Gruppen – möglich auf Anfrage

Anmeldung oder Fragen: Per Email an hoi@fayestudio.ch oder telefonisch unter der Nummer: 044 543 40 37