



VTF-Bildungswerk gGmbH, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

Frau  
Inken Petersen  
Biedermannplatz 28  
  
22083 Hamburg

VTF-Bildungswerk gGmbH  
Haus des Sports  
Schäferkampsallee 1  
20357 Hamburg

Hamburger Sparkasse  
IBAN DE63 2005 0550 1211 1256 69  
BIC HASPDEHXXX  
Amtsgericht Hamburg HRB 72 584  
Steuernummer 17/450/10241

Auskunft erteilt Frauke Hoffmeyer

Telefon 040 / 41 908 233  
Telefax 040 / 41 908 202  
E-Mail hoffmeyer@vtf-hamburg.de

www.vtf-hamburg.de

Hamburg, den 14.2.2021

## Teilnahmebestätigung

Sehr geehrte Frau Petersen,

hiermit bestätigen wir Ihnen die Teilnahme an dem Lehrgang:

DTB-Trainer\*in Pilates / Stufe 3  
vom 14. November - 14. Februar 2021.

Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis - Pilates unterrichten und anleiten mit Pilates Equipment

### INHALTE

Vertiefung der Basisübungen

Einführung, Entwicklung und methodischer Aufbau von Pilates-Übungen im mittleren und höheren Level  
Einführung von typischem Pilates-Equipment, wie z.B. Pilates-Rolle, Pilates Circle, Sitzball Erweiterung des  
Übungsrepertoires durch das Hinzunehmen der Geräte und zur Entwicklung neuer Stundenformate

Methodik: Übungen anbahnen, langsam aufbauen, Vermittlung von methodischen Reihen

Pilates-Trainingslehre wie erreichen meine Teilnehmer\*innen einen fortlaufenden und dauerhaften Trainingserfolg?  
weiterführende Anatomie

Übungen professionell instruieren

Haltungs- und Bewegungsfehler bei der Durchführung des Trainings erkennen und gezielt korrigieren

Aufbau einer Pilates-Stunde

Ideenpool für den Stundenbeginn

Modellstunden

Leitung: Anke Haberlandt

Dieser Lehrgang wird mit 25 Lerneinheiten zur Verlängerung der ÜbungsleiterInnen-Lizenz anerkannt und kostete €130,00.

Mit freundlichen Grüßen

VTF-Bildungswerk gGmbH  
gez. Nicole Kuttner  
Bildungsreferentin