

yogablume PilatesMatte

100 Stunden Ausbildung

06.02.2026 - 18.04.2026



yogablume

01 yogablume PilatesMatte Ausbildung

Über die Ausbildung

Du trainierst schon eine längere Zeit nach dem ganzheitlichen Pilatesprinzip und möchtest die gegenwärtige Erfahrung vertiefen und/oder als Lehrer*in unterrichten? Die yogablume PilatesMatte Ausbildung ist ein Konzept, das sich aus langjähriger Erfahrung aus dem klassischen Pilates nach Joseph Pilates, dem ganzheitlichen Pilates Training und Einflüssen aus der modernen Praxis zusammensetzt. Wir Menschen bewegen uns im stetigen Wandel, so auch unsere körperlichen Bedürfnisse. Uns ist die Erforschung von Bewegungsabläufen wichtig, so dass du sie nicht nur anwenden, sondern auch begreifen kannst und somit deine Schüler auf einer gesundheitsorientierten Basis unterrichten kannst.

Die PilatesMatte Ausbildung vermittelt fundiertes Wissen und praxisorientierte Fähigkeiten in drei aufeinander aufbauenden Leveln. Von den Grundlagen bis zur fortgeschrittenen Praxis lernst du, wie du Pilates Stunden sicher, kreativ und individuell anleiten kannst, mit Rücksicht und Kenntnis auf die unterschiedlichsten Körper und Bedürfnisse der Teilnehmer.

Unser Ziel ist es, dich zu einer selbstbewussten, inspirierenden PilatesMatte Lehrer*in auszubilden. Du lernst, deine Teilnehmer*innen mit fundiertem Wissen, Klarheit und spürbarer Leidenschaft zu begeistern und kompetent zu führen.

° Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper. ° Joseph Hubertus Pilates

Stil der Ausbildung

Authentisch, ganzheitlich, kontrolliert, konzentriert, abwechslungsreich, inspirierend, kräftigend, entspannend, funktionell, effizient, vielfältig, temperamentvoll, aber auch meditativ, intelligent, zeitgenössisch. Ein Stil, der klassisches Pilates mit den Kenntnissen aus anderen Formaten in bestimmte Bewegungsabläufe bringt, die Kraft und Leichtigkeit, Dynamik und Loslassen, Gelenke, Faszien, Muskeln, Energie und Atmung, Körper und Geist berücksichtigen.

Aufbau der Ausbildung

Die Ausbildung zum PilatesMatte Lehrer*in umfasst 100 Stunden (Modul mit den Ausbildern vor Ort) und eigene Praxis in Pilates-Matte-Klassen, Hausarbeit, Assistenzeinheiten.

Die Ausbildung findet in 4 Modulen statt und beinhaltet eine praktische und schriftliche Abschlussprüfung.

02 Termine

Zeitlicher Ablauf (Contact-Hours/Präsenztage)

Samstag, 06.02.2027 - Sonntag, 18.04.2027

M 01 Sa/So, 06.02. - 07.02.27

M 02 Sa/So, 27.02. - 28.02.27

M 03 Sa/So, 20.03. - 21.03.27

M 04 Sa/So, 17.04. - 18.04.27

Uhrzeit 08.30-17.00 Uhr

Pausen an den Ausbildungstagen werden innerhalb des Teams abgestimmt.

Änderungen in Terminen, Zeiten und Ablauf vorbehalten.

03 Inhalte der Ausbildung

Du eignest dir ein Repertoire von Grundübungen, Sequenzen inklusiv einiger Varianten an, lernst den Einsatz von Kleingeräten kennen, setzt dich mit den Pilates-Prinzipien, Unterrichtsplanung und Unterrichtstechnik auseinander.

Modul 1

Grundlagen, Philosophie & Anatomie

- Pilates Einführung, Geschichte & Grundprinzipien
- Übungen & Sequencing Basic
- Anatomie

Modul 2

Mattenübungen & Stundenaufbau

- Übungen & Sequencing Intermediate
- Bildhaftes Anleiten
- Flow Varianten

Modul 3

Kleingeräte & Zielgruppen

- Übungen & Sequencing Advanced
- Einsatz von Kleingeräten
- Zielgruppen spezifische Stundenplanung
- Pre- und Postnatal Pilates

Modul 4

Prüfung & Abschluss

- schriftliche Prüfung
- praktische Prüfung
- Zeremonie; Zertifikat

Umfang Ausbildung

- Präsenzmodule 60 Stunden
- Pflichtstunden 20 Stunden (ab Anmeldung)
- Selbststudium 5 Stunden (Videos)
- Üben in Kleingruppen 5 Stunden
- Hausarbeit 6 Stunden (2 Sequenzen planen, Anleiten und Reflexion schreiben)
- Hospitation 4 Stunden

04 Ausbildungsteam

Alle Dozenten der yogablume Akademie sind Menschen, die Yoga und Pilates leben, nicht nur lehren. Im Vordergrund steht nicht nur ihre Spezialisierung, sondern auch besonders ihr Wesen.

Larissa Sommer (Dozentin/Trainerin & Pilates-Lehrerin/PilatesReformer-Lehrerin/Yoga-Lehrerin)

Dr. phil. Stefanie Hüter (Dozentin/Trainerin & Pilates-Lehrerin/Coachin)

Antonia Hemmer (Dozentin/Trainerin & Pilates-Lehrerin/Physiotherapeutin)

Annelie Groß (Dozentin/Trainerin & Pilates-Lehrerin/Yoga-Lehrerin/Akademie-und Ausbildungsleitung)

Es ist ihnen eine Herzenssache, jeden einzelnen Teilnehmer individuell auf seinem Weg zu begleiten.

Weitere Informationen über das Team findet man unter www.yogablume.com

° Körperliche Gesundheit ist die erste Voraussetzung für unser Glück. Körperliche Gesundheit bedeutet für uns, einen frischen Geist in einem starken Körper heranzubilden und zu erhalten. Nur so werden wir imstande sein, den vielen unterschiedlichen Anforderungen des Alltags ganz natürlich, leicht und befriedigend, mit spontaner Begeisterung und Freude gerecht zu werden. ° Joseph Hubertus Pilates

05 Voraussetzung für die Teilnahme am Teacher Training

- das echte Interesse an Pilates, Bewegung, die Offenheit, Neues auszuprobieren und zu lernen, den Mut, Wachstum und Veränderung einzuladen
- eine grundlegende Voraussetzung ist die regelmäßige persönliche Übungspraxis

06 Ausbildungsanforderungen & Voraussetzung

- 100% Anwesenheit während des gesamten Trainings
- Teilnahme an der Abschlussprüfung
- alle Assistenzeinheiten, Pflichtstunden, Hospitation

07 Prüfung, Zertifikat/Diplom

Nach erfolgreichem Abschluss der yogablume PilatesMatte Ausbildung erhält jede*r Teilnehmer*in ein Zertifikat. Ein erfolgreicher Abschluss der Ausbildung ist dann gegeben, wenn Assistenz-, Ausbildungsstunden, Hausarbeit innerhalb der angegebenen Frist absolviert sind, die praktische Prüfung erfolgreich abgeschlossen und der Ausbildungsbetrag beglichen ist.

Nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung und bestandener Prüfung bist du ausgebildeter yogablume Akademie PilatesMatte Lehrer*in 100 Stunden Ausbildung. Jede*r Teilnehmer*in verfügt dann über ein umfassendes Wissen und hat die Kenntnis, selbstständig PilatesMatte Klassen zu unterrichten. Die yogablume Ausbildung bietet ein solides Fundament, ist aber keine Garantie für eine spätere Lehrtätigkeit in der yogablume.

08 Ausbildungskosten und Anmeldung

Ausbildungskosten

bei Anmeldung bis 30.09.2026	1.950,- Euro
bei Anmeldung ab 01.10.2026	2.200,- Euro

Leistungen im Preis enthalten

- alle Ausbildungseinheiten
- yogablume PilatesMatte Teacher Training Skript
- Prüfungsgebühr
- Zertifikat – nach bestandener Prüfung

Informationen zur Mindestteilnehmerzahl und den Terminen

- Die Ausbildungsgruppe hat eine maximale Teilnehmerzahl.
- yogablume behält sich vor, bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl von 6 Teilnehmern, die Ausbildung zeitlich zu verschieben oder abzusagen.
- Die yogablume behält sich auch vor, einzelne Ausbildungstermine, im Notfall auch kurzfristig (z.B. bei Krankheit des Referenten), zeitlich auf einen anderen Termin zu verlegen. Ansprüche hieraus werden ausgeschlossen.

Für weitere Informationen und Fragen stehen wir euch darüber hinaus auch gerne persönlich zur Verfügung.

Anmeldung bitte unter info@yogablume.com

**„Jeder Moment Deines Lebens kann der Beginn einer
großen Sache werden.“**

(Joseph Hubertus Pilates)



yogablume

yogablume

Yoga und Pilates in Ludwigsburg

Obere Marktstraße 4 . 71634 Ludwigsburg . Telefon: 07141- 68 50 120 . www.yogablume.com