

# Pilates Studio Ausbildung 2024 - 2026

## Pilateswerkstatt Akademie Zug



Das **PILATESWERKSTATT Zertifizierungsprogramm** ist darauf ausgerichtet, in einem modularen Lernplan die komplette **Pilates Studio Ausbildung** von 700 Stunden während 2 Jahren zu absolvieren. Das Ausbildungsprogramm ist ein integriertes Bewegungssystem nach Joseph Hubertus Pilates.

Die strukturierten Module sind aufbauend für beginnende Instruktoren und bieten auch genügend Herausforderung für erfahrene Instruktoren. Es werden alle Übungen auf allen Pilates Studio Geräten sowie der Matte gelehrt zu unterrichten, selber praktisch anzuwenden und vorallem die Zusammenhänge der Übungen zu verstehen. Der Instruktor wird darauf vorbereitet Personal Training sowie auch kleine Gruppen zu unterrichten und diesen Beruf von Teil- bis Vollzeit zu praktizieren.

Nach jedem Modul gibt es eine Zertifikatsprüfung, theoretisch wie auch praktisch. Das komplette **Pilates Studio Instruktor Zertifikat** erreicht man, indem alle Module und Praktikumsstunden zu 100% absolviert werden und bei allen Prüfungen eine positive Punktzahl erreicht wird.

Ob als **Pilates-Neuling** oder erfahrene **Fachperson aus Bewegung oder Therapie**, mit unserem modularen Lernplan und dem Praktikum über 2 Jahre hinweg, ist es möglich diese neue Berufsrichtung einzuschlagen. Wer keine Vorkenntnisse in der Bewegungsbranche hat, kann sich mit weiteren Anatomie Weiterbildungen, alle notwendigen Kenntnisse während der Pilates Ausbildung aneignen. Wie man effizient Bewegungsabläufe unterrichtet, wird während allen Modulen sehr intensiv unter die Lupe genommen.

Alle detaillierten Informationen sind auf den Folgeseiten ausführlich beschrieben.

### Studio & Kontakt

#### **PILATESWERKSTATT**

Bundesstrasse 6  
CH - 6300 Zug

**Telefon:** +41 41 710 09 17

**Webseite:** [www.pilateswerkstatt.ch](http://www.pilateswerkstatt.ch)

**E-Mail:** [info@pilateswerkstatt.ch](mailto:info@pilateswerkstatt.ch)

### Ausbildnerin

#### **CHRISTINE HÜSLER**

Pilates Teacher / Inhaberin / Studioleitung seit 2011

Unterrichtssprachen: Deutsch, Englisch

In Zusammenarbeit mit:



Accredited School 2023

# Ausbildungsübersicht – Pilates Studio Instruktor (700 Stunden)

**Einführung / Grundmodul** **2 Tage** **900 CHF\***

**Grundlagen / Prinzipien der klassischen Pilates Methode**

1. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
2. Tag	09:00 – 17:00 Uhr

**Praktikum 1**

**Modul 1** **10 Tage** **4'500 CHF\***

**Klassisches Repertoire – Basic Übungen**

1. Tag	09:00 – 17:00 Uhr – inkl. Grundmodul Prüfung
2. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
3. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
4. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
5. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
6. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
7. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
8. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
9. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
10. Tag	09:00 – 17:00 Uhr – inkl. Basic Prüfung

**Praktikum 2 – Fallstudie 1**

**Modul 2** **6 Tage** **2'700 CHF\***

**Klassisches Repertoire – Intermediate Übungen 1. Teil**

1. Tag	09:00 – 17:00 Uhr / Abgabe Fallstudie 1
2. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
3. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
4. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
5. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
6. Tag	09:00 – 17:00 Uhr

**Praktikum 3**

**Modul 3** **5 Tage** **2'250 CHF\***

**Klassisches Repertoire – Intermediate Übungen 2. Teil**

1. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
2. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
3. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
4. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
5. Tag	09:00 – 17:00 Uhr – inkl. Intermediate Prüfung

**Praktikum 4**

**Modul 4** **8 Tage** **3'600 CHF\***

**Klassisches Repertoire – Advanced Übungen**

1. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
2. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
3. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
4. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
5. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
6. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
7. Tag	09:00 – 17:00 Uhr
8. Tag	09:00 – 17:00 Uhr – inkl. Advanced Prüfung

**Praktikum 5 – Fallstudie 2**

**Abschlussprüfung** **1 Tag** **450 CHF\***

**Komplette Pilates Studio Prüfung**

1. Tag	09:00 – 17:00 Uhr – theoretisch & praktisch / Abgabe Fallstudie 2
--------	---

\*Preise sind pro Person

## Generelle Ausbildungsinformationen

Die berufsbegleitende **PILATES STUDIO AUSBILDUNG** bei der **PILATESWERKSTATT ZUG** umfasst das komplette klassische Pilates Repertoire: klassische Pilates Geräte und Pilates Accessoires, alle Levels (Basic, Intermediate, Advanced) und Mat. Die Ausbildung orientiert sich am internationalen Standard für klassische Pilates Teacher Programs und wird vom Schweizerischen Pilates Verband (pilates suisse) anerkannt.

Wir arbeiten mit kleinen Gruppen und mit engagierten, erfahrenen Pilates Teacher zusammen und setzen auf individuelle Betreuung der Trainees, um bestmögliche Qualität und Effizienz zu erzielen.

Die Ausbildung setzt sich aus dem Grundmodul, Modul 1-4 (inkl. Zwischenprüfungen) sowie Praktikum 1-5 zusammen und wird mit der Pilates Studio Abschlussprüfung abgeschlossen. Das **ZERTIFIKAT** als **PILATES STUDIO INSTRUKTOR** ermöglicht eine Aufnahme in den Pilates Berufsverband (pilates suisse) und ermächtigt, Pilates Personal Training auf allen Geräten und Gruppenstunden zu erteilen.

Das **Grundmodul** sowie die **Module 1-4** beinhalten folgendes:

- Vollständiges klassisches Pilates Repertoire in Theorie und Praxis aller Levels (Basic, Intermediate, Advanced)
- Mat, Reformer, Cadillac, Tower, Wunda Chair, High Chair, Ladder Barrel, Small Barrel, Spine Corrector, PediPole, Baby Chair
- Pilates Accessoires (Magic Circle, Arm Weights, Foot & Toe Corrector, Bean Bag)
- Methodik, Fachdidaktik
- Pilates Anatomie
- Fallbeispiele
- Zwischenprüfungen

Das **\*Praktikum 1-5** umfasst:

- **\*\*Individuelle Personal Training** sowie Gruppen Lektionen
- Assistenz Unterrichten
- Observationen
- Selbstständiges Üben und Trainieren
- Lerngruppen Treffen
- 2 Fallsstudien

Wir empfehlen dir ein **\*Pilates Studio für dein Praktikum zu evaluieren**, bevor du dich für die Pilates Studio Ausbildung entscheidest. Für die komplette Ausbildung wirst du eine **Präsenzzeit** von durchschnittlich **8-10 Stunden pro Woche** investieren müssen.

Die **\*\*individuellen Personal Training** und Gruppen Lektionen sollten in einem vom Berufsverband anerkannten Studio und bei einem zertifizierten, klassisch ausgebildeten **Pilates Studio Instruktor** absolviert werden.

Die Praktikumsplätze bei der **PILATESWERKSTATT** sind beschränkt. Bei Interesse bitte Anfrage senden an [info@pilateswerkstatt.ch](mailto:info@pilateswerkstatt.ch)

Ob als **Pilates-Neuling** oder erfahrene **Fachperson aus Bewegung oder Therapie**, mit unseren modularen Lernplan und dem Praktikum über 2 Jahre hinweg, ist es möglich diese neue Berufsrichtung einzuschlagen. Wer keine Vorkenntnisse in der Bewegungsbranche hat, kann sich mit weiteren Anatomie Weiterbildungen, alle notwendigen Kenntnisse während der Pilates Ausbildung aneignen. Wie man effizient Bewegungsabläufe unterrichtet, wird während allen Modulen sehr intensiv unter die Lupe genommen.

Eine **Voraussetzung** ist, dass du sicher **mindestens 20 Stunden Personal Training auf den Geräten** trainierst hast, damit du weisst ob dir die Pilates Methode zusagt und du Freude daran hast. Dies gibt dir eine gute Vorstellung um was es geht.

Eine **weitere Voraussetzung** ist ein **aktueller CPR/AED Ausweis** (Nothelfer Kurs) oder in naher Zukunft einen Refresher gebucht. Da wir täglich mit Menschen arbeiten, ist dies unabdingbar.

**Hier erfährst du wo ein BLS-AED Kurs in deiner Nähe stattfindet:**

<https://www.bls-aed.ch/refresher/>

## Details zum Ausbildungsinhalt

### Aufnahmebedingungen

- Pilates-Neulinge oder erfahrene Fachpersonen aus Bewegung/Therapie
- Mindestens 20 Pilates Personal Sessions auf den Geräten vor Beginn der Ausbildung
- Basis-Anatomiekenntnisse sind von Vorteil, können aber auch noch während der Ausbildung erworben werden
- CPR/AED Ausweis (Nothelfer)

### Ausbildungsinhalte

- Grundlagen und Prinzipien der klassischen Pilates Methode
- Pilates Geschichte
- Vollständiges klassisches Repertoire auf allen Geräten, alle Exercises, alle Levels (Basic-Advanced)
  - Reformer und Mat
  - Cadillac / Half-Cadillac / Tower
  - Wunda Chair, High Chair
  - Ladder Barrel, Spine Corrector, Small Barrel
  - PediPole, Baby Chair
  - Pilates Accessoires (Magic Circle, Arm Weights, Foot & Toe Corrector, Bean Bag)
- Sicherheitsrichtlinien im Umgang mit den Geräten
- Methodik / Fachdidaktik
- Effizientes und sicheres Instruieren aller Übungen (Cueing, Spotting, Touches, Coaching)
- Aufbau und Modifikationen einzelner Übungen und Sequenzen, Transitions
- Umgang für Clients mit speziellen Bedürfnissen
- Konzepte, Grundlagen und Analyse von Haltung, Alignment und Bewegung
- Einzel- und Gruppencoaching
- Standortbestimmungen / Zwischenprüfungen

### Ausbildungsstruktur

- 225 Ausbildungstunden (alle Module)
- Zwischenprüfungen und Standortbestimmungen
- 2 Fallstudien (Basic & Advanced)
- Insgesamt 500 h Praktikum:
  - 100 h Observation
  - 200 h Teaching / Assistenz
  - 50-60h Personal Training
  - 150 h Study und Practice
- Vertiefung Sonderstunden – persönliches Coaching während der Module
- Zertifikatsprüfung theoretisch & praktisch nach jedem Modul (Erfüllen des Praktikums inkl. Fallstudien)
- Abschlussprüfung aller Module – Pilates Studio Instruktor

### Preise und Leistungen

- 32 Seminartage, total 225 h
- Ausbildungsunterlagen
- Online Zugang für Videos
- Zwischenprüfungen / Standortbestimmungen
- Vertiefung Sonderstunden – persönliches Coaching während der Module
- 2 Fallstudien (Basic & Advanced)
- Benützung Pilates Studio/Geräte für das Praktikum nach Absprache mit PILATESWERKSTATT oder Partnerstudio

<b>Grundmodul</b>	<b>CHF 900.00</b>	<b>Preise für Bridging oder 1:1 tailor-made nach Absprache!</b>
<b>Modul 1</b>	<b>CHF 4'500.00</b>	
<b>Modul 2</b>	<b>CHF 2'700.00</b>	
<b>Modul 3</b>	<b>CHF 2'250.00</b>	
<b>Modul 4</b>	<b>CHF 3'600.00</b>	
<b>Abschlussprüfung</b>	<b>CHF 450.00</b>	<b>*Preise sind pro Person</b>

\* Exklusive individuelle Personal Trainings / Gruppen Lektionen im Praktikum.  
Die Reise-, Verpflegungs- und Unterkunftskosten sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen.

## Ausbildungsleiterin

### **Christine Hüsler – Pilates Studio Ausbilderin und betriebliche Mentorin mit eid. Fachausweis**

Christine war bereits 2001 zertifizierte Gymnastiklehrerin und begeisterte sich für verschiedene Sportarten und besuchte ihren ersten Pilates Matten Unterricht. Sie entdeckte schnell den Wert von Pilates für ihren Körper. Aus Begeisterung wurde Leidenschaft und somit begann sie ihre Ausbildung. Im Jahr 2006 wurde sie durch Polestar in Basel (CH) als Pilates Matten Instruktorin zertifiziert. Seit 2010 ist sie durch PeakPilates in Boston (USA) zertifizierte Pilates Studio Instruktorin und beginnt per sofort auf diesem Beruf zu arbeiten.

Seit dem Jahre 2011 ist sie Mitglied des Schweizerischen Pilates Verbandes und seit dem Jahre 2016 Mitglied des Pilates Teacher Association U.K. Jedes Jahr absolviert Sie zwischen 50 und 100 Aus- und Weiterbildungsstunden rund um den Globus.

Seit Januar 2011 unterhält Sie eine enge Zusammenarbeit mit dem Pilates Studio Room to Move Pilates in Zürich (CH) in Zusammenhang mit dem Ausbildungsprogramm, wo Sie bereits 3 Ausbildungsgruppen als Mentorin begleiten durfte. Im Februar 2011 eröffnete Sie ihr eigenes Studio PILATESWERKSTATT im Sportcenter Ägeri in Unterägeri (CH). Im Jahr 2012 unterstützte sie aktiv den Pilates Studio Aufbau des Migros Fitness Parks Allmend in Luzern (CH), welches heute erfolgreich unterwegs ist.

Im Juni 2014 eröffnete sie ihr eigenes Pilates Studio PILATESWERKSTATT in Zug (CH). Das Pilates Studio in Unterägeri bleibt bestehen und wurde weitergeführt. Christine hat jetzt das Privileg, ihr Vertrauen und ihre Leidenschaft für Pilates jeden Tag mit ihren Kunden zu teilen. Mit über 10'000 Stunden Pilates-Unterricht ist sie eine echte Expertin auf ihrem Gebiet. Von 2016 bis 2018 ist sie Studio Host der Ausbildungsschule PeakPilates (USA). In diesen 2 Jahren betreut sie 8 Trainees tagtäglich. Im Juli 2018 absolvierte Sie die Liebscher und Bracht Schmerztherapie-Ausbildung. Im Jahr 2019 schloss sie auch ihr Studium als Postpartum Corrective Exercise Specialist ab. Im Juni 2020 erlangte Sie, die Zertifikatsstufe im Bereich Coaching. Sie wird Dozentin für Pilates an der pädagogischen Hochschule Zug (PH Zug). Im Jahr 2022 erlangte sie das Diplom Kinder & Jugend Coach sowie den J+S-Leiter Skilanglauf Jugendsport. Im Jahr 2024 absolvierte sie den Abschluss zur betrieblichen Mentorin mit eidg. Fachausweis und ist Mitglied im V-P-T Schweizer Fachverband für Persönlichkeitstrainer. Nebst Pilates erweitert sie ihr Angebot mit Coaching und ist spezialisiert für Standortbestimmungen, Neuorientierungen, Persönlichkeitsentwicklung und Ressourcenmanagement.

Im August 2019 vergrößert Sie ihr Pilates Studio und kann neu auch 4er Gruppen Reformer anbieten. Ihr Studio ist mit Gratz und Legacy Appartus ausgestattet. Es wird ein neuer Marktauftritt umgesetzt.

Im Frühjahr 2020 startet Sie eine neue Ära und schreibt nach 10 Jahren Selbständigkeit mit Pilates, ihr eigenes Pilates Studio Ausbildungsprogramm in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Pilates Verband, da Sie die Notwendigkeit sieht, mehr Menschen für diesen Beruf begeistern und ausbilden zu können.

**CV Kurzform:** <http://www.pilateswerkstatt.ch/Team/Christine-Husler.htm>

### KONTAKT

**E-Mail:** [christine@pilateswerkstatt.ch](mailto:christine@pilateswerkstatt.ch)

**Mobile:** 076 323 97 79



## Anmeldung zur Pilates Studio Ausbildung 2024-2026 (4-8er Grp):

**Firmenname:** .....

**Vorname/Name:** .....

**Adresse / PLZ Ort:** .....

**Mobile Nr:** .....

**E-mail:** .....

**Geburtsdatum:** .....

**Ausbildungen & Zertifikate in der Bewegungsbranche / Anzahl Jahre Berufserfahrung:**

.....

### Voraussetzungen:

- |   |                               |  |
|---|-------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> CPR/AED Zertifikat (Nothelfer)               | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Ja gültig bis .....   |
| <input type="checkbox"/> 20 Personal Trainings auf den Pilates Geräte | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Ja, Geräte Marke..... |
| <input type="checkbox"/> Basic Anatomie Kenntnisse                    | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Ja, welche .....      |

### Ausbildungsmodulare im 4-8er Gruppe Setting:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <b>Grundmodul</b> – *März 2024<br>Grundlagen / 2 Tage / 900 CHF                           | <input type="checkbox"/> <b>Modul 3</b> – *2025<br>Intermediate 2 / 5 Tage / 2'250 CHF – Level 2 Zertifikat                              |
| <input type="checkbox"/> <b>Modul 1</b> – *Juni - Dezember 2024<br>Basic / 10 Tage / 4'500 CHF- Level 1 Zertifikat | <input type="checkbox"/> <b>Modul 4</b> – *2025 / 2026<br>Advanced / 8 Tage / 3'600 CHF – Level 3 Zertifikat                             |
| <input type="checkbox"/> <b>Modul 2</b> – *2025<br>Intermediate 1 / 6 Tage / 2'700 CHF                             | <input type="checkbox"/> <b>Komplette Abschlussprüfung</b> – *2026<br>Pilates Studio Diplom / 1 Tag / 450 CHF - Comprehensive Zertifikat |

\*Ausbildungstermine gemäss Buchungssystem Eversports. Bei weniger als 4 Teilnehmer/innen wird der Kurs abgesagt.

- Vorauszahlung pro Modul**     **Preise sind pro Person**

### Betrag bitte auf folgendes Konto überweisen:

Konto: 40-774353-2 // IBAN: CH32 0900 0000 4077 4353 2  
 Bankclearing-Nr: POFICHBEXXX  
 Bank: PostFinance AG, Bern // Inhaberin: Christine Hüsler, 6300 Zug

Die Teilnehmer werden gemäss der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen ausgewählt. Die Teilnehmerzahl ist auf **max. 8 Personen** begrenzt. Die **PILATESWERKSTATT ZUG** behält sich das Recht vor, die Pilates Studio Ausbildung abzusagen, sollten sich weniger Personen als der erforderlichen Mindestzahl (4 Personen) an Teilnehmern anmelden. In diesem Falle werden die bereits bezahlten Kursgebühren zurückerstattet. Materialkosten werden zurückerstattet bei Rückgabe der Medien/Unterlagen in wieder verkaufbaren Zustand. Es folgt keine Rückerstattung der Kursgebühren bei Absage durch die Teilnehmern später als 8 Wochen vor Kursbeginn. Die Kursteilnahme erfolgt nur nach erfolgter Zahlung der Kursgebühren.

Ich verstehe und erkenne alle Voraussetzungen und Richtlinien für die Trainerausbildung an. Mir ist bewusst, dass es sich um eine physisch sehr anspruchsvolle Ausbildung handelt, welche nur für Personen in guter physischer und psychischer Verfassung gedacht ist. Ich allein übernehme die Verantwortung für die Risiken, die sich aufgrund dessen und durch meine Teilnahme an dem Ausbildungsprogramm ergeben. Ich entbinde die **PILATESWERKSTATT ZUG sowie die Kursleiterin Christine Hüsler** von allen Verbindlichkeiten, die sich aus meiner Teilnahme an dem Ausbildungsprogramm ergeben.

Ich erkenne die allgemeinen Geschäftsbedingungen von der **PILATEWERKSTATT** an. **Dieser Kurs findet in den Räumen von PILATESWERKSTATT ZUG statt.** Die Reise-, Verpflegungs- und Unterkunftskosten sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen. Kurssprache ist Deutsch und/oder Englisch. Das Manual sowie die Videos sind in Deutsch Englisch. Programm- und Datumsänderungen bitte vorbehalten!

**Ort, Datum:** ..... **Unterschrift:** .....