

KICKBOXING - BOXING - PILATES

FIGHT
&flow

FRÜHLINGSLEHRGANG

08. MAI - 15. JUNI 2026

ANMELDEKATALOG



REFROMER PILATES

60H
GRUNDAUSBILDUNG

WWW.FIGHTANDFLOW-STUDIO.DE/ACADEMY

ANMELDUNG



Lerne alles, was du für eine sichere und professionelle Reformer-Praxis brauchst – praxisnah, strukturiert und begleitet von erfahrenen Trainerinnen.

Vier Wochenenden voller Bewegung, Wissen und Bewusstsein – plus Abschlussprüfung und Trainer-Zertifikat

15 PLÄTZE PRO
LEHRGANG

60H GRUNDAUSBILDUNG

INHALT

6H

09/10 MAI

REFORMER GRUNDLAGEN

Pilates Geschichte, Methode & Grundprinzipien

16H

16/17 MAI

ANATOMIE & ÜBUNGEN

Muskeln, Bewegungsabläufe, Wirkung der Übungen
& Prävention & Übungen auf dem Reformer

30H

30/31 MAI

ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN!

Übungen + Varianten, Progressionen,
Levelanpassung

5H

13/14 JUN

ANATOMIE & ÜBUNGEN

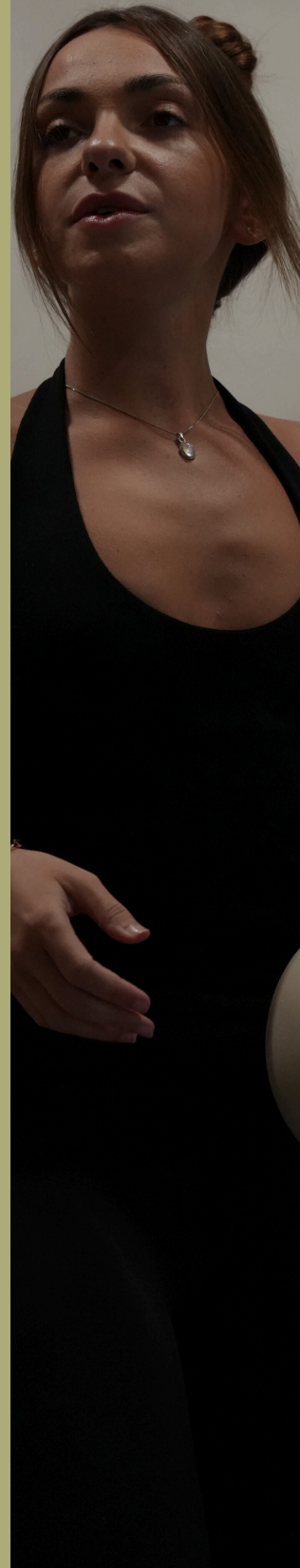
Muskeln, Bewegungsabläufe, Wirkung der
Übungen
& Prävention & Übungen auf dem Reformer

3H

27 JUN

PRÜFUNG

Schriftlich & praktisch in Kleingruppen





WE BELIEVE

IN:

NÄHE

Wir setzen auf kleine und gezielte Ausbildungsgruppen. Eine individuelle Betreuung ermöglicht intensive und schnelle Lernprozesse und kontinuierliches Feedback in einem wertschätzenden Umfeld.

DEN MENSCHEN

Wir stellen den Menschen in den Mittelpunkt. Neben fachlicher Kompetenz fördern wir Haltung, Verantwortungsbewusstsein und didaktische Sicherheit als Grundlage einer professionellen Trainertätigkeit.

QUALITÄT:

Ein klar strukturiertes Curriculum, erfahrene Lehrkräfte und ein hoher Praxisanteil garantieren eine nachhaltige und zukunftsorientierte Ausbildung.



NEUES KAPITEL

WAS DU LERNEN WIRST

Lerne, was es bedeutet, Trainerin zu sein. Du veränderst mit deiner Entscheidung nicht nur dein eigenes Leben, sondern auch das deiner zukünftigen Klienten - wir zeigen dir wie

BEWEGUNG VERSTEHEN

Kaum jemand steigt zum ersten Mal auf einen Reformer, ohne sofort zu spüren, dass sich diese Art von Training anders anfühlt.

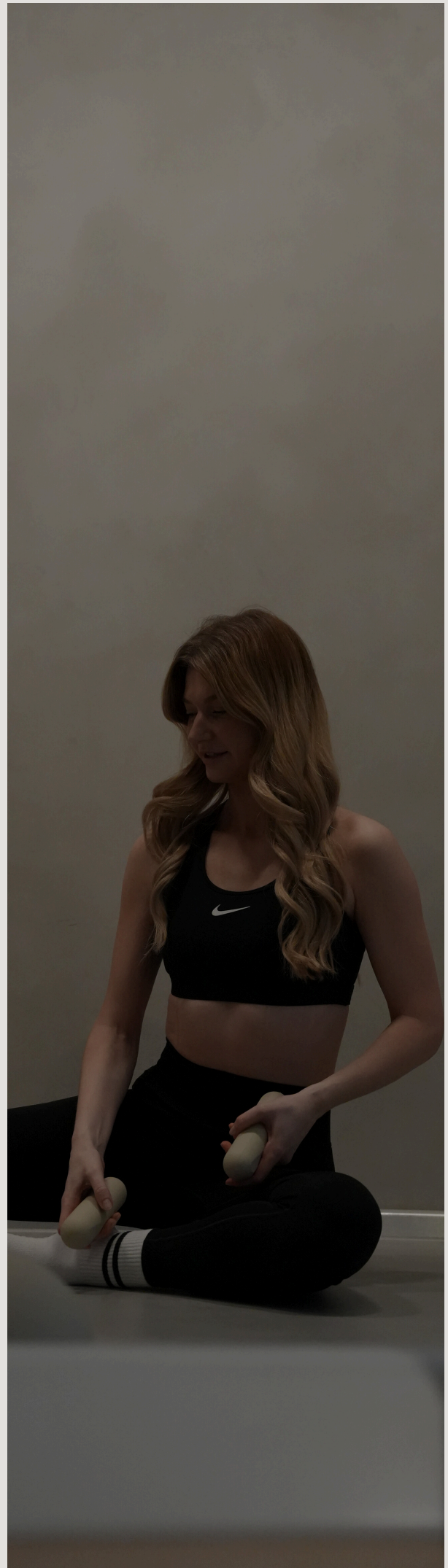
Bewegungen werden kontrollierter, präziser und gleichzeitig kraftvoller. Muskeln werden aktiviert, die im Alltag oder in anderen Trainingsformen oft kaum bewusst wahrgenommen werden, und es entsteht ein neues Verständnis für den eigenen Körper.

Genau hier setzt diese Grundausbildung an. Neben den grundlegenden Übungen am Reformer vermittelt sie vor allem ein fundiertes Verständnis für Bewegung, Körpergefühl, Prävention und funktionelle Anatomie.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, Bewegungsabläufe zu analysieren, Muskeln gezielt anzusteuern und Training so aufzubauen, dass der Körper langfristig gestärkt und stabilisiert wird.

Die Ausbildung kann den Grundstein für eine Trainerkarriere legen oder als wertvolle Weiterbildung für Sportlerinnen und Sportler sowie für Menschen aus dem Sport- und Gesundheitsbereich dienen.

Mit unserer neuen Pilates Trainer Akademie schaffen wir einen Ausbildungsort, der fachliche Exzellenz mit persönlicher Begleitung verbindet. Unser Anspruch ist es, Trainerinnen und Trainer auf höchstem Niveau auszubilden – fundiert, praxisnah und werteorientiert.



PRAXIS IM THIS IS YOUR FOKUS

Hier steht die praktische Anwendung im Mittelpunkt. Du arbeitest von Anfang an aktiv mit, leitest Übungen an und übernimmst Schritt für Schritt Verantwortung als Trainerin. Du lernst, Bewegungen genau zu beobachten, Fehler zu erkennen und gezielt zu korrigieren. Dabei entwickelst du ein sicheres Auftreten, klare Kommunikation und ein gutes Gefühl für deine Teilnehmer.

Durch regelmäßiges Feedback verbesserst du dich kontinuierlich und entwickelst deinen eigenen Stil. Am Ende bist du nicht nur theoretisch vorbereitet, sondern kannst selbstbewusst und professionell unterrichten.



Du wirst außerdem lernen, deine Stunden strukturiert aufzubauen und sinnvoll zu planen. Dabei geht es darum, den richtigen Spannungsbogen zu schaffen, Übungen logisch aufeinander aufzubauen und verschiedene Level gleichzeitig zu betreuen. So bist du in der Lage, sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene in einer Stunde effektiv abzuholen und langfristig zu verbessern.

MODERNE & EFFEKTIVE TRAININGSMETHODEN



In der Pilates Academy arbeitest du mit zeitgemäßen Trainingsansätzen, die klassische Pilates-Prinzipien mit funktionellem Training verbinden. Du lernst, wie du Übungen nicht nur isoliert ausführst, sondern gezielt in alltagsnahe Bewegungsmuster integrierst. Ein besonderer Fokus liegt auf effizientem Training: kurze, präzise Einheiten mit maximaler Wirkung. Du verstehst, wie du Intensität, Tempo und Belastung gezielt steuerst, um unterschiedliche Trainingsziele zu erreichen – von Kraftaufbau über Haltungskorrektur bis hin zur Verletzungsprävention. Außerdem wirst du mit aktuellen Trends und Tools vertraut gemacht, sodass du deine Stunden abwechslungsreich, modern und ansprechend gestalten kannst. Dadurch hebst du dich klar von klassischen Kursformaten ab und bietest deinen Teilnehmern ein Training, das sowohl effektiv als auch motivierend ist.

STARKE TRAINER



Eine starke Trainerpersönlichkeit geht über reines Fachwissen hinaus. Du lernst, selbstbewusst aufzutreten, klare Anweisungen zu geben und gleichzeitig authentisch und nahbar zu bleiben.

Du entwickelst deine Kommunikationsfähigkeiten, sodass du Übungen verständlich erklären, gezielt motivieren und eine echte Verbindung zu deinen Teilnehmern aufbauen kannst.

Dadurch schaffst du Vertrauen und eine positive Trainingsatmosphäre.

Mit der Zeit findest du deinen eigenen Stil und lernst, deine Energie bewusst einzusetzen. So wirst du zu einer Trainerin, die nicht nur anleitet, sondern inspiriert und langfristig in Erinnerung bleibt.

Durch Hospitationsklassen und gemeinsame Übungsstunden mit den Teilnehmerinnen in deiner Ausbildungsgruppe kannst du wertvolle praktische Erfahrungen sammeln, voneinander lernen und dein Verständnis für Bewegungsabläufe sowie deine Trainerfähigkeiten gezielt weiterentwickeln.

DEIN WEG NACH DER

THIS IS YOUR

ACADEMY



Nach deiner Ausbildung bist du optimal darauf vorbereitet, als Pilates-Trainerin deine ersten Stunden zu unterrichten

Dir stehen verschiedene Wege offen: ob im Studio, im Personal Training oder in der Selbstständigkeit.

Du lernst, wie du dich professionell positionierst, deine Stunden erfolgreich vermarktest und dir eine feste Community aufbaust.

Außerdem entwickelst du ein Verständnis dafür, wie du langfristig wächst – sowohl fachlich als auch unternehmerisch.

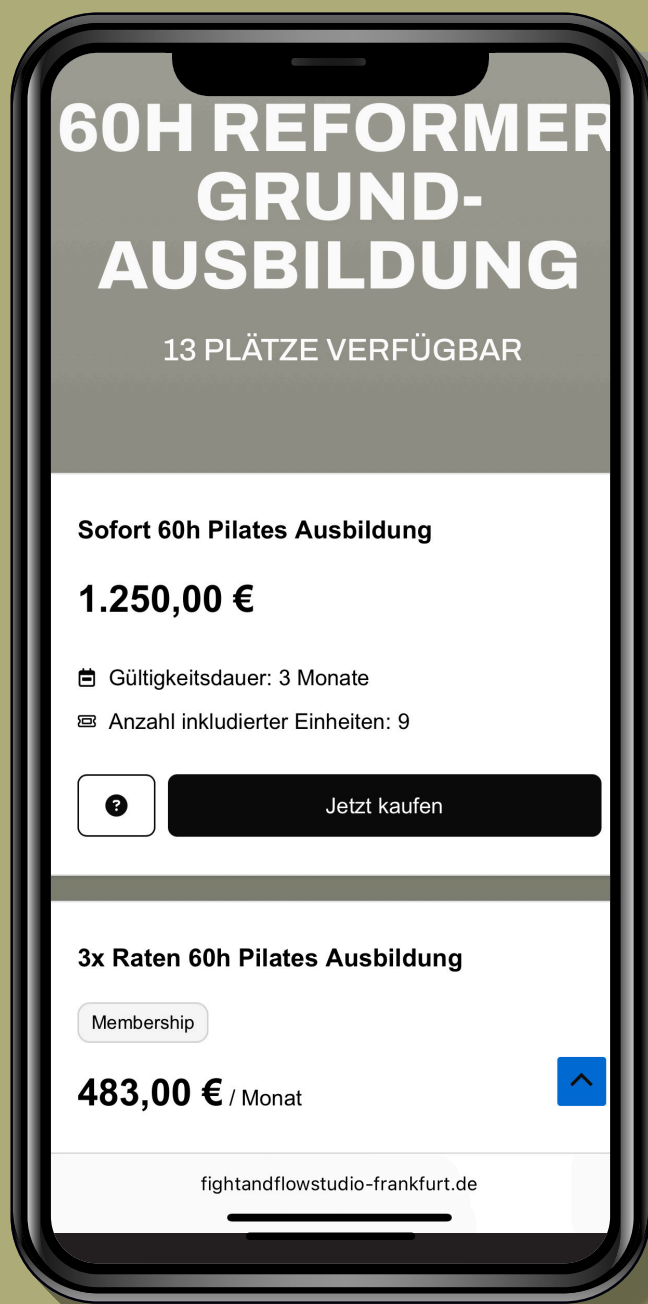
Ziel ist es, dass du nicht nur Trainerin bist, sondern dir eine stabile und erfolgreiche Zukunft im Fitness- und Gesundheitsbereich aufbaust.

A woman with dark hair tied in a bun with a large clip, wearing a black leotard and white gloves, is in a crouched pose. The background is a plain, light-colored wall.

KLEIN GRUPPEN TRAINING

wir begrenzen unsere Ausbildungsplätze auf 16 pro Lehrgang. So garantieren wir eine persönliche und optimale Betreuung vor, in und auch nach deiner Ausbildung.

VERFÜGBAR



ANMELDUNG

www.fightandflow-studio.de/academy