

## **CTTC Comprehensive Teacher Training Course 2023 /2024 Pilates Studioausbildung**

Der CTTC ist eine gründliche, vollständige und fundierte Ausbildung an allen wichtigen Pilates Geräten. Wie der Name „Comprehensive“ (=vollständig) bereits sagt, ist die Ausbildung NICHT auf einzelne Geräte in unterschiedlichen Schwierigkeitslevel aufgeteilt, wie bei manch anderen Programme, sondern es geht um das Ganze.

Ausbildungsmodule aufbauend auf der Ausbildung zum Internationalen Pilates Mattentrainer.

### **Modul 7: Muskuläre Balance und muskuläre Ungleichgewichte**

- Die Bedeutung von Balance
  - Muskuläre Ungleichgewichte
  - Gründe für muskuläre Ungleichgewichte
  - Grundsätze in der Behandlung von muskulären Ungleichgewichten
  - Die Ziele in der Behandlung von muskulären Ungleichgewichten
  - Die Muskeln, Sehnen und Bänder
- Ungleichgewichte in Kraft und Beweglichkeit als Ursache von Verletzungen
  - Häufige muskuläre Ungleichgewichte
- Funktionelle Übungen
  - Bewegungsmuster und neuromuskuläre Umerziehung
  - Normale Anpassungen (Adaption) versus Kompensation
- Muskeltests und -funktion

### **Modul 8: Die unteren Extremitäten**

- Das Hüftgelenk
  - Struktur und Funktion
  - Bänder und Muskeln des Hüftgelenks
  - Häufige Verletzungen des Hüftgelenks
- Das Kniegelenk
  - Struktur und Funktion
  - Bänder und Muskeln des Kniegelenks
  - Häufige Verletzungen des Kniegelenks
- Der Sprunggelenk–Fußkomplex
  - Struktur und Funktion
  - Bänder und Muskeln des Sprunggelenk-Fußkomplex
  - Häufige Typen von fehlerhafter Fußausrichtung
  - Häufige Verletzungen des Sprunggelenk–Fußkomplexes
- Der Gangzyklus
  - Standphase
  - Schwungphase
  - Häufige Abweichungen im Gang

### **Modul 9: Die Schulterregion**

- Die Schulterregion
  - Die Struktur des Schultergelenks
  - Muskelgruppen, die am Schultergelenk arbeitet
  - Die Bedeutung korrekter Bewegungsmechanik
  - Einige häufige Fehlfunktionen und Verletzungen der Schulter
- Die Arbeit mit Kunden, die unter Schulterprobleme leiden
  - Erwägungen bei der Rehabilitation und Prinzipien des Rehabilitationsprogramms
- Die Schulterregion im Pilatesrepertoire
  - Grenzen und Einschränkungen erkennen

### **Modul 10: Grundsätze bei der Erstellung eines Trainingsplans**

- Trainingslehre
  - Das Prinzip der Leistungssteigerung
  - Das Prinzip der Anpassung
  - Das SAID-Prinzip (Prinzip der Superkompensation)
  - Das Prinzip der Reversibilität
- Komponenten körperlicher Fitness
  - Muskelkraft
  - Muskelausdauer
  - Beweglichkeit
  - Kardiovaskuläre Ausdauer
  - Körperzusammensetzung
  - Fertigkeitsbezogene körperliche Fitness
- Aufteilung des Repertoires in Level
- Die Arbeit mit breit gefächertem Klientel

### **Modul 11: Spezifische Zielgruppen Teil 1**

- Spezifische Zielgruppen
  - Gewohnheitsmäßige Bewegungsmuster
  - Cross-Training versus spezifisches Training
  - Ungleichgewichte
  - Ziele setzen
- Athletische Zielgruppe
- Lehrmethodik

### **Modul 12: Spezifische Zielgruppen Teil 2**

- Spezifische Zielgruppen
  - Einschränkungen
  - Schwangerschaft
  - Kinder
  - Senioren
  - Verletzungen und Pathologien
- Das Unterrichten von Männer und Frauen
  - Die unterschiedlichen Qualitäten und Bedürfnisse jeder Gruppe
  - Körpertypen
  - Unterschiedliche Zielsetzungen
  - Unterschiedliche Herangehensweisen