

PRÜFUNGS MODALITÄTEN

- Praxis
- 4 Fallbeispiele zu den orthopädischen Krankheitsbildern aus folgender Auswahl (ca. 10 min, ca. 2,5 min pro Krankheitsbild)
 - Hüftgelenk Arthrose
 - Schulter-Nacken-Verspannungen
 - Rückenschmerzen
 - Bandscheibenvorwölbung /-vorfall
 - Hexenschuss
 - ISG Blockade
 - Schultersteife (frozen shoulder)
 - Kalkschulter
 - Karpaltunnelsyndrom
 - Künstliches Hüftgelenk
 - Piriformis Syndrom
 - M. Iliopsoas Verkürzung
 - Kreuzbandriss
 - Meniskusschaden
 - Bakerzyste
 - ➔ Pilates Training bei Krankheitsbildern
 - Trainingshinweise
 - Vorstellung von 2 geeigneten Übungen mit Erläuterung
 - Fragen zu Pränatal Pilates (ca. 15 min)
 - Physiologische Veränderungen
 - Sport in der Schwangerschaft (Sportarten, allg. Regeln & Hinweise Trimester)
 - Pilates Pränatal Training (Ziel, Regeln, Hinweise, Tipps)
 - Allgemeines zum Aufbau einer Pilates Pränatal Masterclass
 - Haltung in der Schwangerschaft
 - Fragen zu Postnatal Pilates (ca. 15 min)
 - Anatomie des Beckenbodens
 - Ziel des Pilates Postnatal Trainings
 - Geeigneter Start des Pilates Postnatal Trainings
 - Komplikationen und allgemeine Probleme nach der Geburt
 - Trainingshinweise
 - Aufbau einer Pilates Postnatal Stunde
 - 2 Fallbeispiele für Hands-on aus folgender Auswahl (ca. 15 min)
 - 1 Übung Rückenlage
 - 1 Übung Bauchlage
 - 1 Übung Seitenlage/Seitstütz
 - 1 Übung Front oder Back Stütz
 - 1 Übung im Sitz oder Stand
 - ➔ Beschreibung des taktilen cueings (ca. 7,5 min pro Körperlage)
 - Priorität - Reihenfolge der wichtigsten Korrekturen
 - Position des Trainers
 - HWS, BWS, LWS, Schultern, Becken, Beine, Füße, Bauchspannung, Besonderheiten, Sonstiges
 - Nachbesprechung der Prüfung (ca. 5 min)
- Ablauf
- Datum & Uhrzeit: Nach Absprache mit Prüfer
 - Dauer: 60 min
 - Format: Online via Zoom