



Pilatesohjaajakoulutus

600 tuntia

Aitopilates Studion 600 tuntinen pilatesohjaajakoulutus on rakennettu vastaamaan klassisen pilateksen ohjaamisen vaatimuksia. Koulutuksen myötä opit kiinnittämään huomiota olennaisiin asioihin, opit katsomaan pilatesta laaja-alaisesti ja hyödyntämään sitä ohjaamisessa. Ymmärrät, että kehityt ohjaamisessa sitä mukaa, miten kehityt harjoittelijana. Kokemuksen kertyessä tunnet liikkeet sekä niiden vaikutukset kehossasi entistä selkeämmin. Se on kantava voima ohjaamisessa – näet mitä edessä oleva keho tarvitsee ja miten sitä viedään eteenpäin.

Romana Kryzanowska, joka oli Joseph Pilateksen ensisijainen ”valittu” metodin perinnön jatkajaksi, painotti liikkeiden välistä sujuvuutta ja virtausta kutsumalla sitä ”the golden chain” – nimikkeellä. Hänestä oli tärkeää, että ohjaaja ymmärtää jokaisen liikkeen rytmin, temmon ja dynamiikan. Silloin se tarkoittaa myös hyvää liikkeiden teknistä osaamista. Oppi-isäni Jay Grimesin tärkein opetus minulle on se, että tullakseen hyväksi ohjaajaksi pilateksen täytyy olla omassa kehossa. Silloin ohjaajana osaa antaa olennaiset neuvot ja liikkeet rikkomatta harjoittelijan rytmiä ja liikkumista.

Aitopilates Studion ohjaajakoulutus on kokonaisvaltainen pilateskoulutus ja se soveltuu moneen eri lähtökohtaan. Onpa mielessä ohjaustyön aloittaminen tai olet pitkän kokemuksen omaava ohjaaja ja haluat edelleen kehittää osaamistasi. Olennaista on halu oppia, olla utelias ja avoin uusille asioille. Oppilaalle rakennetaan halutessa henkilökohtainen opintopolku, joka palvelee koulutettavan tarpeita parhaimmalla mahdollisella tavalla.

Koulutus pitää sisällään 600 tuntia ja on kestoltaan 12–18 kuukautta. Se koostuu seminaaripäivistä, harjoittelusta opettajan kanssa, erilaisista harjoitteista, ohjaamisesta, observoinnista, omasta harjoittelusta ja muusta itsenäisestä työskentelystä. Oppilaille opetetaan klassista pilatesta ja sen ohjaamista pilates-systeemin mukaisesti. Koulutuksessa opiskellaan koko laitteisto sekä pienvälineet ja laajasti niiden liikkeistöä.

Koulutuksessa opiskellaan pilateksen perus-, keski- ja jatkotaso ja opit rakentamaan sopivan tasoisen harjoituksen tarpeen mukaan. Opit näkemään kehon epätasapainoja ja parantamaan niitä pilates-systeemin avulla. Opit ymmärtämään

Pilatesohjaajakoulutus

600 tuntia

liikkeiden välisiä yhteyksiä, hahmottamaan pilates-systeemin yhtenä kokonaisuutena yksittäisten liikkeiden ja laitteiden sijaan, valitsemaan tarpeisiin parhaiten soveltuvat liikkeet ja missä niitä on optimaalista harjoitella. Näiden lisäksi kehityt harjoittelijana, vahvistut fyysisesti ja pääset sitä kautta syventämään omaa harjoittelua pilates-systeemin sisällä, täten ymmärtämään sen kokonaisvaltaisuutta oman kehon kautta.

Koulutuksen sisältö on Master-opettajien Jay Grimesin ja Romana Kryzanowskan oppeihin pohjautuvaa. Kati on opiskellut pilatesta vuodesta 2006 ja yli vuosikymmenen henkilökohtaisesti Jay Grimesin kanssa. Romanan oppia Kati on opiskellut jo useamman vuoden MeJo Wigginin johdolla, hän on ollut mukana myös koulutuksen sisällön ja rakenteen suunnittelussa.

Koulutus pitää sisällään 6 seminaariviikonloppua Aitopilates Studiolla. Päivien aikataulu on seuraava:

- Pe klo. 13.30–19.30
- La klo. 9.00–18.00
- Su klo. 9.00–14.00

Seminaaripäivät:

- | | |
|---------------|--|
| 1. 12.–14.1. | Perustaso |
| 2. 15.–17.3. | Keskitaso I |
| 3. 17.–19.5. | Keskitaso II |
| 4. 9.–11.8. | Keskitaso III & kehon epätasapainot* |
| 5. 4.–6.10. | Tapaustutkimukset & jatkotaso |
| 6. 22.–24.11. | Yhteenveto ja koko ryhmän näyttö- ja suullinen koe |

*epätasapainojen lisäksi läpikäytäviä asioita on mm. eriasteiset selkä-, niska-hartia-, olkapää- ja polvikivut.

Seminaariviikonloput tulee suorittaa järjestyksessä ja paikan päällä Aitopilates Studiolla. Jos osallistuminen seminaariviikonloppuun estyy, koulutus katsotaan peruuntuneeksi.

Pilatesohjaajakoulutus

600 tuntia

Koulutuksen tuntimäärän jakautuminen:

- Seminaaripäivät 120 tuntia
- Observointi ja ohjaaminen 200 tuntia (observointia 30 tuntia ja ohjaamista 170 tuntia)
- Itsenäinen harjoittelu 80 tuntia
- Ohjattu harjoittelu 100 tuntia. Ohjatut tunnit voivat olla yksityis-, duo- ja ryhmätunteja ja näistä vähintään 50 tuntia Katin kanssa. (Huom. klassisen pilateksen harjoittelua tulee olla takana vähintään 30 tuntia ennen koulutuksen alkua)
- Itsenäinen työskentely 100 tuntia (tehtävät)

Yht. 600 tuntia (a 60 min.)

Observointi, ohjaaminen, tehtävät ja ohjattu harjoittelu:

- Koulutuksen aikana suoritettavat tehtävät ovat työkirjassa, joka annetaan koulutuksen alussa.
- Voit harjoitella ohjatun harjoittelun kokonaisuudessaan Katin kanssa. Jos harjoittelet jonkun muun ohjauksessa, niin hyväksiluku katsotaan tapauskohtaisesti. Ohjattujen tuntien tulee olla klassista pilatesta.
- Observoitavien tuntien määrä on 30 ja ne pyritään tekemään Aitopilates Studiolla. Jos Kuopioon tulo on haastavaa, osa observoinnista voidaan tehdä muualla ja nämä sovitaan tapauskohtaisesti.
- Ohjatuista tunteista muutama analysoidaan: tuntityyppi, mitä havainnoita teit, missä onnistuit & mitä voit parantaa. Ohjaustunteihin käy kaikki, joissa pystyt jollain tapaa käyttämään klassisen pilateksen oppeja. Olipa kyseessä ryhmä- tai yksityistunti.
- Työkirjan tehtäviä tai ohjaustuntien analysointeja ei tarvitse lähettää Katille vaan niiden tarkoitus on kehittää sinun ammattitaitoasi ohjaajana ja tukea oppimista.

Pilatesohjaajakoulutus

600 tuntia

Koulutuksen hinta: 7800 € + alv 24 %.

Ilmoittautumismaksu 200 €, joka hyvitetään 1. laskussa. Maksua ei palauteta takaisin, jos koulutukseen tulo perutaan.

Maksu suoritetaan kuudessa erässä ennen tulevaa lähijaksoa.

Hinta sisältää:

- 18 seminaaripäivää
- 5 ryhmä coaching/-mentorointia Zoomin välityksellä seminaarien välissä
- 3 henkilökohtaista coaching-/mentorointisessiota
- 5 aitopilatestuntia (studiolla tai Onlinen kautta)
- itsenäisen harjoittelun
- ohjausharjoitukset
- observoinnit
- annetut tehtävät
- työkirjan
- ohjaajan tuen läpi koulutuksen

Seminaarit sisältävät läpikäytävän aihealueen lisäksi myös ohjattua harjoittelua, observointia, ohjausta sekä erilaisia harjoitteita.

Jos olet suorittanut Aitopilates® - koulutuksen tai - ohjaajakoulutuksen ohjattu harjoittelu (100 tuntia) luetaan kokonaisuudessaan hyväksi ja 20 ohjaustuntia.

23- vuoden puolella aloitettu harjoittelu, observointi ja ohjaaminen hyväksiluetaan koulutukseen ja tuntimäärien tulee olla tehtyinä viimeistään 30.6.2025 mennessä. Ohjaustuntien analysointi aloitetaan koulutuksen käynnistyessä, jolloin pääset viemään opittua ohjaustyöhön.



Pilatesohjaajakoulutus

600 tuntia

Soveltuvuus:

Koulutus on soveltuva, kun olet kiinnostunut ja halukas oppimaan klassista pilatesta ja sen ohjaamista tai haluat syventää jo olemassa olevia taitojasi ja kokemustasi. Olet perusterve, pystyt sitoutumaan työskentelyyn ja haluat kehittyä harjoittelijana ja ohjaajana. Klassisen pilateksen harjoittelua tulee olla takana vähintään 30 tuntia ennen 1. seminaaria.

Koulutus onnistuu työn ohella suoritettavaksi, mutta se vaatii itseohjaavuutta ja aikaresursseja observointiin, harjoitteluun ja tehtäviin. Pääset harjoittelemaan vähintään Reformerilla ja matolla. Muun laitteisto katsotaan eduksi, mutta ei ole säännölliseen harjoitteluun pakollista. Katin kanssa harjoittelun voit suorittaa paikan päällä tai Onlinen kautta.

Koulutus antaa hyvät valmiudet erilaisten asiakasryhmien ohjaamiseen mm. yksilö- ja ryhmäohjaus sekä eri kehollisten tarpeiden ohjaamiseen. Tämän lisäksi kehityt ohjaajana ja viet ammatillista osaamistasi eteenpäin. Henkilökohtaisen opintopolun kautta määritelty koulutustavoite mahdollistaa myös keskittymistä esimerkiksi päätoimiseen ohjaajuuteen, yrittäjyyteen tai jo olemassa olevan yrityksen kehittämiseen.

Pilates-systeemiin kuuluva laitteisto:

Reformer
Matto
Cadillac
Guillotine
Electric Chair
Wunda Chair
Arm Chair
Ped-o-Pul
Spine Corrector
Half Barrel
Ladder Barrel
Foot Corrector



Aitopilates®

Pilatesohjaajakoulutus

600 tuntia

Pienvälineet:

2 x 4

Magic Circle

Airplane Board

Toe Corrector

Hand-Tens-O-Meter

Bean Bag

Push-Up Device

Breath-a-Sizer