



# ZERTIFIKAT

**Frau Christina Nabipour**

geb. am 17.01.1982

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## Pilates-Trainerin

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 30 Unterrichtseinheiten. Es wurde die Fähigkeit nachgewiesen, Pilates Workouts anzuleiten.

### Theorie

- Pilates Grundlagen
- Anatomie
- Methodik und Didaktik im Pilates
- Berufsbild des Pilates-Trainers

### Praxis

- Vorbereitende Pilates-Übungen
- Matten-Training
- Cueing, Übergänge, Intensitätssteuerung
- Matwork unterrichten
- Lehrprobe

Berlin, 15.07.2018

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 9

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

[www.ahab-akademie.de](http://www.ahab-akademie.de)  
Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

**Dr. Henry Kauffeldt**

Geschäftsführer der AHAB-Akademie



# HOCHSCHULZERTIFIKAT

**Frau Christina Nabipour**

geb. am 17.01.1982

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## Pilates-Lehrerin

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 106 Unterrichtseinheiten. Es fand die Einweisung in das standardisierte Programm - Pilates - der AHAB-Akademie statt. Gemäß Leitfaden Prävention trägt es zur Realisierung der Kernziele im Gesundheitssport bei.

- Sportmedizinische und -wissenschaftliche Grundkenntnisse
- Vermittlung der Prinzipien des Pilatetrainings
- Anleitung von Mattenübungen Level 1-2
- Methodik/Didaktik von Pilatesübungsstunden
- Unterweisung in das Kursprogramm
- Schriftliche Prüfung und Lehrprobe

Berlin, 24.07.2019

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 0

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

[www.ahab-akademie.de](http://www.ahab-akademie.de)  
Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie



**Dr. Henry Kauffeldt**

Geschäftsführer der AHAB-Akademie



# NACHWEIS §20

## KONZEPT-EINWEISUNG

**Frau Christina Nabipour**

geb. am 17.01.1982

Einweisung in das Präventionskurskonzept

### Pilates

Die Einweisung in das nach § 20 Abs. 1 SGB V geprüfte Präventionskurskonzept – Pilates - wurde erfolgreich absolviert.

- Handlungsfeld: Bewegung
- Präventionsprinzip: Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
- Konzept-Inhaber: AHAB-Akademie GmbH
- Konzept-ID: 20181009-V8272

Berlin, 24.07.2019

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 0

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

[www.ahab-akademie.de](http://www.ahab-akademie.de)  
Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

