



## REFORMER TEACHER TRAININGS

*Pilates-Ausbildung auf dem Reformer mit der Academy of Contemporary Movement*

### **Ausbildungsinhalte:**

- Verständnis der Grundlagen der Pilates-Methode
- Über 90 Pilates-Reformer-Übungen unterrichten
- Effektive Nutzung und Modifikation des Reformers für alle Niveaus
- Strukturierter Aufbau von Gruppen- und Privatstunden
- Professionelles und erfolgreiches Unterrichten
- Praxisvorbereitung anhand eines Fallbeispiels
- Ausführliches Skript (elektronisch und in Papier), Zugang zu allen Übungsvideos

### **Anforderungen:**

- Pilates-Mattenabschluss oder anatomische Kenntnisse
- Mindestens 20 absolvierte Pilates-Reformer-Stunden

*Falls du unsicher bist, ob deine Kenntnisse ausreichend sind, melde dich gerne bei uns unter [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch)*

### **Preise:**

- Komplette Ausbildung (Modul I bis III): CHF 2'200
- Einzelne Module: CHF 990 pro Modul

*Die Kurse finden mit maximal 12 Teilnehmenden statt.*

*Bei weniger als 6 Teilnehmenden werden alle Teilnehmenden angefragt und es wird der Kleingruppenpreis angewendet.*

### **Private Ausbildung:**

Auf Anfrage können die Module auch privat organisiert werden. Preis: CHF 1'800 pro Modul (6 Stunden).

### **Prüfung:**

- Termin wird bekannt gegeben. Prüfungsgebühr: CHF 200

### **Anmeldung oder Fragen:**

Per E-Mail an [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) oder telefonisch unter 044 558 24 54



## REFORMER TEACHER TRAININGS

*Pilates-education on the Reformer with the Academy of Contemporary Movement*

### **Training content:**

- Understanding the basics of the Pilates method
- Teaching over 90 Pilates reformer exercises
- Effective use and modification of the reformer for all levels
- Structured organization of group and private classes
- Professional and successful teaching
- Practical preparation based on a case study
- Detailed script (electronically and in paper), access to all exercise videos

### **Requirements:**

- Pilates mat degree or anatomical knowledge
- At least 20 completed Pilates reformer lessons

*If you are unsure whether your knowledge is sufficient, please contact us at [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch)*

### **Prices:**

- Complete training (modules I to III): CHF 2'200
- Individual modules: CHF 990 per module

*The courses take place with a maximum of 12 participants.*

*If there are fewer than 6 participants, all participants will be requested and the small group price will be applied.*

### **Private training:**

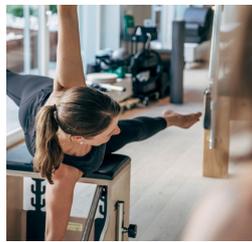
Modules can also be organized privately on request. Price: CHF 1'800 per module (6 hours).

### **Examination:**

- Date to be announced. Exam fee: CHF 200

### **Registration or questions:**

By e-mail to [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) or by telephone on 044 558 24 54



## CHAIR TEACHER TRAININGS

*Pilates-Weiterbildung auf dem Chair mit der Academy of Contemporary Movement*

### **Ausbildungsinhalte:**

- Einführung und Einstellung des Pilates Chairs
- Einnehmen der richtigen Ausgangspositionen
- Über 30 Chair-Übungen inklusive Regressionen, Progressionen, Variationen und Modifikationen
- Sicherheitsmassnahmen und Kontraindikationen bei der Arbeit mit dem Chair
- Ausführliches Skript (elektronisch und in Papier), Zugang zu allen Übungsvideos

### **Anforderungen:**

- Pilates Teacher
- Mindestens 5 absolvierte Pilates-Chair-Stunden

*Falls du unsicher bist, ob deine Kenntnisse ausreichend sind, melde dich gerne bei uns unter [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch)*

### **Preise:**

- Komplette Ausbildung: CHF 820

*Die Kurse finden mit maximal 6 Teilnehmenden statt.*

*Bei weniger als 6 Teilnehmenden werden alle Teilnehmenden angefragt und es wird der Kleingruppenpreis angewendet.*

### **Private Ausbildung:**

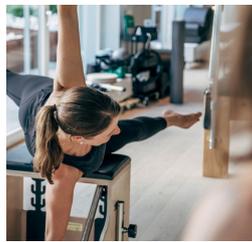
Auf Anfrage kann diese Weiterbildung auch privat organisiert werden. Preis: CHF 1'800 pro 6 Stunden.

### **Prüfung:**

- Keine Abschlussprüfung da Weiterbildung.

### **Anmeldung oder Fragen:**

Per E-Mail an [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) oder telefonisch unter 044 558 24 54



## CHAIR TEACHER TRAININGS

*Pilates-education on the Chair with the Academy of Contemporary Movement*

### **Training content:**

- Introduction and adjustment of the Pilates chair
- Adopting the correct starting positions
- Over 30 chair exercises including regressions, progressions, variations and modifications
- Safety measures and contraindications when working with the chair
- Detailed script (electronically and in paper), access to all exercise videos

### **Requirements:**

- Pilates Teacher
- At least 5 completed Pilates Chair lessons

*If you are unsure whether your knowledge is sufficient, please contact us at [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch)*

### **Prices:**

- Complete training: CHF 820

*The courses take place with a maximum of 6 participants.*

*If there are fewer than 6 participants, all participants will be requested and the small group price will be applied.*

### **Private training:**

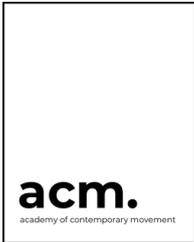
This training can also be organized privately on request. Price: CHF 1'800 per 6 hours.

### **Examination:**

- No final examination as further training.

### **Registration or questions:**

By e-mail to [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) or by telephone on 044 558 24 54



## CADILLAC TEACHER TRAININGS

*Pilates-Weiterbildung auf dem Cadillac mit der Academy of Contemporary Movement*

### **Ausbildungsinhalte:**

- Einführung und Einstellung des Pilates Cadillacs
- Einnehmen der richtigen Ausgangspositionen
- Über 30 Cadillac-Übungen inklusive Regressionen, Progressionen, Variationen und Modifikationen
- Sicherheitsmassnahmen und Kontraindikationen bei der Arbeit mit dem Cadillac
- Ausführliches Skript (elektronisch und in Papier), Zugang zu allen Übungsvideos

### **Anforderungen:**

- Pilates Teacher
- Vorkenntnisse auf dem Pilates Reformer oder Chair

*Falls du unsicher bist, ob deine Kenntnisse ausreichend sind, melde dich gerne bei uns unter [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch)*

### **Preise:**

- Komplette Ausbildung: CHF 820

*Die Kurse finden mit maximal 6 Teilnehmenden statt.*

*Bei weniger als 6 Teilnehmenden werden alle Teilnehmenden angefragt und es wird der Kleingruppenpreis angewendet.*

### **Private Ausbildung:**

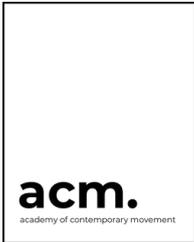
Auf Anfrage kann diese Weiterbildung auch privat organisiert werden. Preis: CHF 1'800 pro 6 Stunden.

### **Prüfung:**

- Keine Abschlussprüfung da Weiterbildung.

### **Anmeldung oder Fragen:**

Per E-Mail an [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) oder telefonisch unter 044 558 24 54



## CADILLAC TEACHER TRAININGS

*Pilates-education on the Cadillac with the Academy of Contemporary Movement*

### **Training content:**

- Introduction and adjustment of the Pilates Cadillac
- Adopting the correct starting positions
- Over 30 Cadillac exercises including regressions, progressions, variations and modifications
- Safety measures and contraindications when working with the Cadillac
- Detailed script (electronically and in paper), access to all exercise videos

### **Requirements:**

- Pilates Teacher
- Previous experience on the Pilates Reformer or Chair

*If you are unsure whether your knowledge is sufficient, please contact us at [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch)*

### **Prices:**

- Complete training: CHF 820

*The courses take place with a maximum of 6 participants.*

*If there are fewer than 6 participants, all participants will be requested and the small group price will be applied.*

### **Private training:**

This training can also be organized privately on request. Price: CHF 1'800 per 6 hours.

### **Examination:**

- No final examination as further training.

### **Registration or questions:**

By e-mail to [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) or by telephone on 044 558 24 54



## ARC TEACHER TRAININGS

*Pilates-Weiterbildung mit dem Pilates Arc mit der Academy of Contemporary Movement*

### Kursdaten (Deutsch):

- 01.11.2025

### Zeiten:

- Freitags: 10.00 - 17.00 Uhr / Samstags: 10.00 - 17.00 Uhr

### Ausbildungsinhalte:

- Einführung in die Grundprinzipien, Bewegungsanalyse und das Sequencing System der ACM Methode
- Integration dieser Methoden im Training mit dem Pilates Arc
- Professioneller Einsatz des Pilates Arc für Personal Trainings und Gruppen
- Erlernen und Anleiten von 45 Pilates Arc Übungen
- Ausführliches Skript, Zugang zu allen Übungsvideos

### Anforderungen:

- Mindestens 5 absolvierte Pilates-Matten-Stunden, vorzugsweise mit dem Arc als Prop

*Falls du unsicher bist, ob deine Kenntnisse ausreichend sind, melde dich gerne bei uns unter [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch)*

### Preise:

- Workshop Preis: CHF 320.00

### Prüfung:

- Keine Abschlussprüfung da Weiterbildung.

### Anmeldung oder Fragen:

Per E-Mail an [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) oder telefonisch unter 044 558 24 54

# REFORMER TEACHER TRAININGS

## DATEN KURS 2025 DEUTSCH

09.05.2025 & 10.05.2025 | Modul I, Pilates Reformer Beginner

20.06.2025 & 21.06.2025 | Modul II, Pilates Reformer Intermediate

05.09.2025 & 06.09.2025 | Modul III, Pilates Reformer Advanced

## ZEITEN:

## WAS WIR IN DIESER AUSBILDUNG GEMEINSAM ERREICHEN WERDEN:

- Du verstehst die Hintergründe und Grundlagen der Pilates-Methode.
- Du erlernst die 90 Reformer Pilates Übungen zu 1000 Umrufen.
- Du weisst, wie man den Pilates Reformer richtig benutzt.
- Du weisst, wie man Pilates Übungen auf dem Reformer für alle Niveaus modifiziert. Du weisst, wie man effektiv Übungen anleitet und weiterentwickelt.
- Du kannst eine Reformer Pilates Stunde und Privatstunden strukturiert aufbauen.
- Du weisst, wie man intuitiv, professionell und erfolgreich unterrichtet.
- Du erarbeitest anhand eines eigenen Fallbeispiels wie du dich auf die Praxis vorbereitest.

## ABSCHLUSS:

## ANFORDERUNGEN:

Pilates-Mattenabschluss oder anatomische Kenntnisse.

Mind. 20 absolvierte Pilates-Reformer-Stunden

Pilates Reformer Teacher von ACM® - Academy of Contemporary Movement

Falls du unsicher bist, ob deine Kenntnisse ausreichend sind, melde dich gerne bei uns per [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch)

## PREISE:

Ganze Ausbildung, Modul I bis III  
CHF 1'980.00

Einzelne Module  
CHF 990.00

Die Kurse finden mit maximal 10 Teilnehmenden statt. Sollte die Teilnehmerzahl unter 6 liegen, werden alle Teilnehmenden kontaktiert, und es gilt der Kleingruppenpreis.

Auf Anfrage können die Module auch im privaten Rahmen organisiert werden.  
Die Kosten betragen CHF 1'800 pro Modul (6 Stunden).

**PRÜFUNG:** CHF 200

## PRÜFUNGSTERMIN:

**ANMELDUNG:** Per Mail an [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) oder telefonisch unter 044 558 24 54



## CHAIR TEACHER TRAININGS

*Pilates-Weiterbildung auf dem Chair mit der Academy of Contemporary Movement*

### **Kursdaten (Englisch):**

- 25.10.2025 & 26.10.2025

### **Zeiten:**

- Samstags: 10:00 - 17:00 Uhr / Sonntag: 10.00 - 17.00 Uhr

### **Ausbildungsinhalte:**

- Einführung und Einstellung des Pilates Chairs
- Einnehmen der richtigen Ausgangspositionen
- Über 30 Chair-Übungen inklusive Regressionen, Progressionen, Variationen und Modifikationen
- Sicherheitsmassnahmen und Kontraindikationen bei der Arbeit mit dem Chair

### **Preise:**

- Komplette Weiterbildung: CHF 820

*Die Kurse finden mit maximal 6 Teilnehmenden statt.*

*Bei weniger als 6 Teilnehmenden werden alle Teilnehmenden angefragt und es wird der Kleingruppenpreis angewendet.*

### **Private Ausbildung:**

Auf Anfrage kann diese Weiterbildung auch privat organisiert werden.

Preis: CHF 1'800 pro Modul (6 Stunden).

### **Prüfung:**

- Keine Abschlussprüfung.

### **Anmeldung oder Fragen:**

Per E-Mail an [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) oder telefonisch unter 044 558 24 54

# REFORMER TEACHER TRAINING

## DATES SOMMER COURSE 2024 German

03.05.2024 & 04.05.2024 | Modul I, Pilates Reformer Beginner

28.06.2024 & 29.06.2024 | Modul II, Pilates Reformer Intermediate

06.09.2024 & 07.09.2024 | Modul III, Pilates Reformer Advanced

## DATES WINTER COURSE 2024 Englisch

22.11.2024 & 23.11.2024 | Modul I, Pilates Reformer Beginner

17.01.2025 & 18.01.2025 | Modul II, Pilates Reformer Intermediate

07.03.2025 & 08.03.2025 | Modul III, Pilates Reformer Advanced

**TIMES:** Fridays: 16.00 - 20.30 o'clock / Saturdays: 10.00 - 17.00 o'clock

### WHAT WE WILL ACHIEVE TOGETHER IN THIS TRAINING:

You will understand the background and basics of the Pilates method.

You will learn how to teach over 90 Reformer Pilates exercises.

You know how to use the Pilates Reformer correctly.

You will know how to modify Pilates exercises on the Reformer for all levels. You know how to effectively instruct and progress exercises.

You can structure a Reformer Pilates class and private lessons.

You know how to teach intuitively, professionally and successfully.

You will use your own case study to work out how to prepare for practice.

**CERTIFICATION:** "Pilates Reformer Teacher" ACM® - Academy of Contemporary Movement

### REQUIREMENTS TO JOIN:

Pilates-mat certification or anatomical knowledge.

Minimum of 20 completed Reformer group classes.

### PRICES:

Module I-III

Privat: 1 student | CHF 2'900 | 2.5 days (18 h)

Duett: 2 students | CHF 1'850 | 3 days (20 h)

Small-group: 3-5 students | CHF 1'700 | 4.5 days (32 h)

Group: 6-16 students | CHF 1'500 | 4.5 days (32 h)

Single modul: CHF 560 per modul, excl. exam

all prices are excl. the exam costs.

**EXAM:** CHF 200

**EXAM DATE:** Summer course 2024: 01.11.2024 | winter course 2024/25: tbd

**HOW TO SIGN UP:** Via mail to [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) oder via phone 044 558 24 54



# CADILLAC TEACHER TRAINING

## **DATES 2024**

20.01.2024 | Pilates Cadillac Beginner & Intermediate

16.03.2024 | Pilates Cadillac Intermediate & Advanced

**TIMES:** Saturdays: 09.30 - 17.00 o'clock

## **WAS WIR IN DIESER AUSBILDUNG GEMEINSAM ERREICHEN WERDEN:**

Are you already a qualified Pilates instructor and want to expand your personal training practice with the Cadillac? Then you've come to the right place.

The Pilates training course based on the ACM method teaches you contemporary Beginner & Intermediate exercises on the first day and Intermediate & Advanced exercises on the Cadillac on the second day.

During the two days you will learn over 55 exercises and training sequences, including regressions, progressions, variations and modifications, and how to set up and operate the equipment optimally, as well as the necessary safety measures and contraindications when working with the Cadillac.

**DEGREE:** Certificate of participation "Pilates Cadillac 50h" from ACM®.

## **REQUIREMENTS TO JOIN:**

Pilates Teacher and previous experience on the Pilates Reformer or Chair

## **PRICES:**

Modul 1 or 2: CHF 300

Modul 1 & 2: CHF 580

**HOW TO SIGN UP:** Via mail to [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) oder via phone 044 558 24 54



# CADILLAC TEACHER TRAINING

## DATEN 2024

26.10.2024 | Pilates Cadillac Beginner & Intermediate

27.10.2024 | Pilates Cadillac Intermediate & Advanced

**ZEITEN:** Samstag: 13:30 - 17:30 Uhr & Sonntag: 10.00 - 17.00 Uhr

## WAS WIR IN DIESER AUSBILDUNG GEMEINSAM ERREICHEN WERDEN:

Bist du bereits ausgebildeter Pilates Trainer und möchtest deine Praxis im Personal Training mit dem Cadillac erweitern? Dann bist du bei uns genau richtig.

Die Pilates Ausbildung nach der Methode von ACM vermittelt dir am ersten Tag zeitgenössische Beginner & Intermediate und am zweiten Tag Intermediate & Advanced Übungen auf dem Cadillac.

Während den beiden Tagen lernst du über 55 Übungen und Trainingssequenzen inkl. Regressionen, Progressionen, Variationen und Modifikationen kennen und weisst wie das Gerät optimal einzustellen und zu bedienen. Zudem vermitteln wir dir die nötigen Sicherheitsmassnahmen und Kontraindikationen bei der Arbeit mit dem Cadillac.

**ABSCHLUSS:** Teilnahmebestätigung „Pilates Cadillac 50h“ von ACM®.

## ANFORDERUNGEN:

Pilates Teacher und Vorkenntnisse auf dem Pilates Reformer oder Chair

## PREISE:

CHF 690 (12 Stunden)

Auf Anfrage auch individuell oder in Kleingruppen möglich:

Privat: 1 Teilnehmer | CHF 2'100 | 8 Stunden

Duett: 2 Teilnehmer | CHF 1'800 | 8 Stunden

3-5 Teilnehmer | CHF 890 | 10 Stunden

**ANMELDUNG:** Per Mail an [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) oder telefonisch unter 044 558 24 54



# CHAIR TEACHER TRAINING

## DATEN WINTER KURS 2024

21.09.2024 | Pilates Chair Beginner & Intermediate

22.09.2024 | Pilates Chair Intermediate & Advanced

**ZEITEN:** Samstags: 10.00 Uhr - 17.00 Uhr / Sonntags 11.00 Uhr - 17.00 Uhr

## WAS WIR IN DIESER AUSBILDUNG GEMEINSAM ERREICHEN WERDEN:

Der 2-tägige Workshop nach der Methode von ACM vermittelt dir zeitgenössisches Pilates auf dem Chair. Du lernst dabei die Pilates Chair Geräteeinführung- & Einstellung, Einnehmen der Ausgangspositionen, über 30 Chair Übungen inkl. Regressionen, Progressionen, Variationen und Modifikationen. Zudem vermitteln wir dir die nötigen Sicherheitsmassnahmen und Kontraindikationen bei der Arbeit mit dem Chair.

**ABSCHLUSS:** "Pilates Chair Teacher" von ACM® - Academy of Contemporary Movement

## ANFORDERUNGEN:

Mindestens 5 absolvierte Pilates-Chair-Stunden

## PREISE:

CHF 690 (12 Stunden)

Auf Anfrage auch individuell oder in Kleingruppen möglich:

Privat: 1 Teilnehmer | CHF 2'100 | 8 Stunden

Duett: 2 Teilnehmer | CHF 1'800 | 8 Stunden

3-5 Teilnehmer | CHF 890 | 10 Stunden

**ANMELDUNG:** Per Mail an [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) oder telefonisch unter 044 558 24 54



# CHAIR TEACHER TRAINING

## DATEN COURSE 2024

21.09.2024 | Pilates Chair Beginner & Intermediate

22.09.2024 | Pilates Chair Intermediate & Advanced

**TIMES:** Saturday 10.00 - 17.00 o'clock / Sunday 11.00 - 17.00 o'clock

## WHAT WE WILL ACHIEVE TOGETHER IN THIS TRAINING:

The 2-day workshop based on the ACM method teaches you contemporary Pilates on the chair. You will learn how to set up and adjust the Pilates Chair, how to assume the starting positions, over 30 Chair exercises including regressions, progressions, variations and modifications. We will also teach you the necessary safety measures and contraindications when working with the chair.

**CERTIFICATION:** "Pilates Chair Teacher" ACM® - Academy of Contemporary Movement

## REQUIREMENTS TO JOIN:

At least 5 completed Pilates-Chair-classes

## PRICES:

CHF 580 excl. exam (12 hours)

Also available individually or in small groups on request

Privat: 1 student | CHF 1'500 | 8 hours

Duett: 2 students | CHF 1'100 | 10 hours

3-5 students | CHF 740 | 12 hours

**EXAM:** CHF 200

**EXAM DATE:** tbd

**HOW TO SIGN UP:** Via mail to [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) or via phone on 044 558 24 54



acm.  
academy of contemporary movement

# ARC WORKSHOP

## DATEN

02.11.2024 oder 22.11.2024

**ZEITEN:** Samstag: 10.00 Uhr - 16.30 Uhr

## WAS WIR IN DIESER AUSBILDUNG GEMEINSAM ERREICHEN WERDEN:

Der 1-tägige Workshop nach der Methode von ACM vermittelt dir zeitgenössisches Pilates auf dem Arc. Du lernst die Grundprinzipien, die Bewegungsanalyse und das Sequencing System der ACM Methode kennen und kannst diese im Training mit dem Pilates Arc integrieren. Du lernst wie du den Pilates Arc zielgerecht und professionell für Personal Trainings & Gruppen einsetzen kannst. Mit 45 Pilates Arc Übungen erlernst du diese sinnvoll anzuleiten und anzuwenden.

## ANFORDERUNGEN:

Mindestens 5 absolvierte Pilates-Matten-Stunden, vorzugsweise mit dem Arc als Prop

## PREISE:

CHF 280

**ANMELDUNG:** Per Mail an [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) oder telefonisch unter 044 558 24 54



acm.  
academy of contemporary movement

# ARC WORKSHOP

**DATE:**

25.05.2024 | Pilates Arc

**TIME:** Samstag: 10.00 Uhr - 16.30 Uhr

**WHAT WE WILL ACHIEVE TOGETHER IN THIS TRAINING:**

The 1-day workshop based on the ACM method teaches you contemporary Pilates on the Arc. You will learn the basic principles, movement analysis and sequencing system of the ACM method and how to integrate these into your training with the Pilates Arc. You will learn how to use the Pilates Arc in a targeted and professional way for personal training and groups. With 45 Pilates Arc exercises, you will learn how to instruct and use them effectively.

**REQUIREMENTS TO JOIN:**

At least 5 Pilates-mat classes attended, preferably with the Pilates Arc as a prop

**PRICE:**

CHF 280

**HOW TO SIGN UP:** Via mail to [info@acmovement.ch](mailto:info@acmovement.ch) or via phone on 044 558 24 54