



**gerdaPilates**

Güçlü Ol. Dik Dur.

Sinasos AVM. İstanbul Cad. Telekom Sok. No.35/3  
Göktürk-Eyüp / İstanbul.  
Türkiye 34077 t.212.322.33.63  
www.gokturkpilatesgerda.com



**GERDA PILATES**  
**PILATES EĞİTMEN KATALOĞU**  
**2021**

## İÇERİK

GİRİŞ	3
TESİS	3
MİSYON VE HEDEFLER	4
EĞİTMEN BİYOGRAFİ	5
PROĞRAM VE KURSLAR	7
KURS KOŞULLARI	10
PROĞRAM VE KURS FİYATLAR	12
KAYIT KOŞULLARI	14
STÜDYO KURALLARI	15
ÖĞRENCİ DOSYALARINA ULAŞIM	16
BAŞARI İLE TAMAMLAMA.	16

## **Giriş**

GERDA PILATES, İstanbul, Türkiye de (kendi müfredatı ile ) ve Newport Beach, CA USA. de (PAI-Pilates Academy International Satellite Studio olarak) kapsamlı bir Pilates Eğitmen Eğitimi Programı vermektedir. Program IT. Gerda Ergul ve asistanı IT. Elif Aydın tarafından verilmektedir.

Gerda Ergül, yaklaşık 16 yıldır Gerda Pilates'in sahibi ve program direktörüdür. O ve eşi, İstanbul'da Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor İdaresi ve Arnavutluk Beden Eğitimi Bölümü mezunlarıdır. İkisi de 2001'den bu yana stüdyo ve okullarının işletmesini ve yönetimini yapmaktadırlar.

2003'ten 2007'ye kadar, Gerda Pilates ilk olarak New York merkezli, PAI'nin (Pilates Academy International) bir uydu okulu olarak kurslar verdi.

Ardından, Gerda Pilates kendi müfredatını ve kitaplarını oluşturdu ve bu tarihten itibaren, kendi müfredatı ve programı ile Türkiye'nin her yerinde kurslar vermektedir.

2017 yılında Gerda, PAI Müfredatı'nı bir kez daha Newport Beach, CA. USA deki stüdyosunda bir PAI Satellite Studio olarak öğretmeye başladı ve halen devam etmektedir.

İstanbul ve Newport Beach CA. USA. daki Gerda Pilates Stüdyoları ve Okulu, Pilates dersleri ve Kapsamlı Eğitmenlik Programları için gerekli tüm Pilates Ekipmanlarına ve diğer aparatlara sahiptir:

## **Tesis**

İstanbul Gerda Pilates Stüdyosu, Göktürk, SINASOS AVM'de yer almaktadır.

Adres, İstanbul Cad. Telekom Sok. 35/3 Göktürk - Eyüp / İstanbul 34077.

Stüdyomuz 4 katlı bir AVM nin 3. katında 400 metrekarelik bir alanda hizmet vermektedir.

Ekipman olarak, Reformer, Trapez Masa, Wunda Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector ve gerekli tüm aparatları içerir; Ayrıca Barre Dersleri, Yoga, Zumba, Süspansiyon Eğitimi ve Pilates pratiği, masaj ve dans dersleri sunuyoruz. Öğrenme deneyimini geliştirmek için grafikler, diyagramlar ve videolar mevcuttur.

## **MİSYON**

Gerda Pilates, kendisini yaptığı işe adanmış ve bilgi ile öğrenme becerilerini geliştirmek isteyen , aynı zamanda mükemmel eğitmenler olmayı hedefleyen bireylere yardım etmek amacı ile kurulmuştur.

## **FELSEFEMİZ**

- Wellness, iyilik ve mutluluk için önemli bir gereksinimdir.
- Pilates ile öğrencilerimiz daha yüksek bir sağlık ve canlılık seviyesine ulaşabilirler.
- Her insanın irade ve gücüne inanıyoruz
- Olağanüstü eğitmenler yetiştirmek bizim sorumluluğumuzdur.
- Öğrencilerimizi sevmek bizim doğamızdan geliyor.
- Pratik ve uygulamaya inanırız ve en iyisini yapmaya gayret ederiz.
- Gülümsemeyi hiç unutmayız.

## **HEDEFLERİMİZ**

- Türkiye’de Pilates adına uluslararası düzeyde bir okul merkezi olmak.
- 2022 yılına kadar Türkiye’nin diğer 3 şehrinde şube okullarımızı açmak.
- Mezunlarımız arasında topluluk bilinci ve bir ağ oluşturulmasını teşvik etmek.
- Öğrencilerin mesleki gelişimlerine yardımcı olmak.
- 2022 yılına kadar tüm eğitmenlerimizin NCPT sertifikasını almalarını sağlamak.

## BİYOGRAFI

### GERDA ERGUL

Program Direktörü

Pilates Eğitmen Eğitmeni (IT)

New York merkezli Pilates Academy International okulundan Pilates Eğitmen Eğitmeni (IT) diplomasını almaya hak kazanan Gerda, Kemer Golf&Country Club içerisinde ülkemizin ilk Pilates Okulunu kurmuştur.

Gerda Pilates, İstanbulda kendi müfredatı ile ve Los Angelesda ki okulunda ise Pilates Academy International Müfredatı ile Pilates Eğitmenlik kursları vermektedir. Tüm kurslar (IT) Eğitmen Eğitmeni Gerda hoca ve Asistant IT Elif hoca tarafından verilmektedir.

Pilates Academy International ve Stott Pilates eğitimleri alan Gerda, okulunda her iki kuruluşun Pilates öğretim standartlarından etkilenmekle birlikte, kendi müfredatını uygulamaktadır.

Türkiye Cimnastik Federasyonu tarafından 1. ve 2. derece Pilates Eğitmenlik Sertifikası olan Gerda, Federasyon kurslarında da eğitimlik yapmıştır.

1989 yılında Tiran (Arnavutluk) Spor Akademisinden başarıyla mezun olan Gerda, 400m. ve 400m. Engelli Atletizm branşlarında da ülkesini bir çok uluslararası müsabakalarda temsil etmiş, spora profesyonel anlamda hem akademili hemde müsabık olarak gönül vermiştir.

1991 yılında başlayan Türkiye macerası ile Türkiye'nin seçkin spor klüplerinde Fitness ve Aerobik alanında kendisine önemli bir yer açmıştır.

2002 yılından bu yana Pilates'e olan ilgisi ile başlayan Amerika ziyaretleri ve bir çok kurs, sınav ve eğitim maratonundan sonra, Pilates IT- Eğitmen Eğitmeni derecesi ve PAI Türkiye temsilciliğini alan Gerda, kendi Akademisini kurarak Pilates konusunda hedeflediği en üst noktaya ulaşmıştır.

Gerda'nın hedefi, eğitimlik kursları açarak tüm Türkiye de bu işi doğru yapan profesyoneller yetiştirmektir.

Sports International-Ankara, Kemer Country&Golf Club-İstanbul gibi alanındaki en iyi tesislerde bir süre Pilates Stüdyolarını çalıştıran Gerda, şu anda Göktürk ve Los Angeles stüdyolarında Pilates Kurslarına devam etmektedir.

PSAP tescilli, Göktürk stüdyosunda tüm Pilates makinalarının yanında bir çok değişik egzersiz aparatları ve Dans, Bale, Yoga, Anti- gravity, Karate gibi derslerde bulunmaktadır.

### Profesyonel deneyim

-1982 Arnavutluk Atletizm Takımında, 400m-400m Engelli branşında 8 ulusal rekor sahibi.

-1989 Arnavutluk Spor Akademisi, Vojo Kushi'den mezun oldu.

-1991 Hillside City Club - Hillside Beach Club - Step & Aerobik Eğitmeni ve Fitness Müdürü

-2002 Kemer Country & Golf Club Sağlıklı Yaşam Müdürü ve Pilates Eğitmeni.

-2002 New York – USA. Full Stott Sertifikalı Pilates Eğitmeni.

-2002 İstanbul - PilateswithGerda Kurucusu ve Stüdyo Sahibi.

-2004 New York – USA. Özel Popülasyonlar için Stott Pilates Sertifikası.

-2006 New York – USA. Pilates Academy International Full Sertifikalı Pilates Eğitmeni.

-2007 New York - USA. Pilates Academy International Master Eğitmen Sertifikası.

-2008 FAMI Fonksiyonel Anatomi Atölyesi, Pilates Academy International. New York.

-2008 New York City – USA, ActiveCore (Redcord) Master Eğitmenliği.

-2009 Bar Metod Sertifikalı Eğitmen. New York City – USA

-2010 Balance Body Üniversitesi Core Align Seviye 1 Sertifika eğitimi, Almanya

-2012 New York City – USA, Pilates On Fifth, Stretch-Eze Sertifika Eğitimi.

-2012 Zumba Basic 1 Sertifika Eğitimi. İstanbul-Türkiye

-2013 Balance Body Üniversitesi Core Align Seviye 2. ve 3. Sertifika eğitimi İstanbul.

-2014 Pilates Metod Alliance Sertifikalı Pilates Eğitmeni.

-2014 Shari Berkowitz & Vertical Workshop - Fonksiyonel Anatomi ve Pilates Uygulamaları. New York City – USA

-2018 Pilates Method Alliance sertifikalı eğitmen, Long Beach , CA

-2019 Ulusal Pilates Eğitmen Sertifikası-NCPT.

## **Elif Aydiner** **IT Asistanı.**

07.07.1985 Ankara doğumlu olan Elif Aydiner , Gazi Üniversitesi SPOR YÖNETİCİLİĞİ bölümünden Mezun olmuştur.

1995-2011 yılları arasında Türkiye bayan voleybol liginde profesyonel oyunculuk kariyerinde birçok Şampiyonluk elde etmiş , madalya ve kupalar kazanarak voleybol kariyerini başarıyla tamamlamıştır.

2010 yılında Fitness Türk The Pilates Coach eğitimleri almıştır [ abp , mat 1-2 , reformer 1-2]

2010 yılında Sports International bünyesinde Özel Eğitimci ve Spinning Eğitimci yapmıştır.

Elif, 2007 yılında Pilates Eğitimlerine başlamış ve 2011 yılına kadar tüm aparatların eğitimini almış ve bu sürede GERDA PILATES stüdyosunda müşterileri için Pilates dersleri vermiştir.

2011 yılında Shari Berkowitz den sebepsiz ağrılar ve fonksiyonel anatomi eğitimleri almıştır.

2013 yılında Pilates Studio ELİF AYDINER olarak kendi stüdyosunu kurmuştur.

2018 yılında GERDA PILATES okulunda IT olmak için tüm sınavlarını başarı ile vererek burada Asistan IT olarak IT Gerda Ergül ile eğitimlere girmeye başlamıştır.

### **Profesyonel deneyim**

2001-2002 bayan voleybol ligi Türkiye 4.lüğü

2002-2003 bayan voleybol ligi Türkiye 3.lüğü

2003-2004 bayan voleybol ligi Türkiye 3.lüğü

3 sezon Ankara bölge 1.liği

2004-2005 Türkiye şampiyonluğu

2007-2008 Türkiye şampiyonluğu

2008 Gazi Üniv. spor yöneticiliği bölümünü bitirdi

2010 Sports International pilates coach

2007-2011 Gerda Pilates ABP, MAT 1-2, REFORMER 1-2, CADILLAC 1-2, CHAIR, BARRELS, COREALIGN 1-2, REDCORD 1-2, Special Conditions, Prenatal-Postnatal Pilates, Bar Method, Foam Roller, Small Ball, Stability Ball eğitimleri almıştır.

2011 Shari Berkowitz sebepsiz ağrılar ve fonksiyonel anatomi

2013 Pilates Stüdyo Elif Aydiner kurucusu ve stüdyo sahibi

2018 Gerda Pilates Okulu Asistan IT.

## Programlar ve Kurslar

### Anatomi, Biyomekanik ve Postür Analizi (ABP) - 15 saat

Bu kurs insan vücudunun temelini oluşturan kemik, kas ve eklem konularını içerir. Burada en fazla yoğunluk ideal vücut duruşu-Postür Analizi ve ideal eklem hareketlerine verilir ki bu sayede eğitmenler, her duruma özel farklı program ve egzersizler yaratmada zorlanmayacaklardır. 15 saatlik eğitim sonunda genel olarak vücutta bulunan bir çok önemli kas isimleri ve fonksiyonları hakkında temel bilgiler edinilmiş olacaktır.

### Mat I (MAT I) - 35 saat

35 Saatlik bu kurs, orjinal olarak Joseph Pilates tarafından geliştirilmiş Matwork egzersizlerinin, eğitmen adaylarına öğretilmesi için ilk basamaktır. Burada öğrenciler, tüm yaş ve Fitness seviyesindeki kişiler için vücut pozisyonları, vücudun doğru hizalanması, egzersizi nasıl ve ne zaman değiştirecekleri gibi çok önemli ve temel bilgileri öğrenerek bunları kişiler üzerinde uygulama becerilerini edineceklerdir.

Önkoşul: ABP veya eşdeğeri

### Mat II (MAT II) - 6 saat

6 saat sürecek bu kurs, Mat grubu eğitiminin devamı olarak, orta seviyenin üstü ve ileri seviyeyi içermektedir. Öğrencilerimiz burada beklentileri ve kapasiteleri, daha fazlasını kaldıracak müşterilerini, nasıl daha etkili ve emniyetli çalıştırabileceklerini öğrenecekler ve kişilerin amaç ve ihtiyaçları doğrultusunda program geliştirme becerilerini edineceklerdir.

MAT 1 ve 2 için pratik ve yazılı sınav yapılacaktır.

MAT 1-2 Manuel, Gerda Pilates tarafından sağlanacaktır.

Önkoşul: ABP-APM I

### Reformer I (REF I) - 50 saat

50 saat süren bu kursta Reformer çalışma aletinin fiziki özellikleri tamamıyla ortaya koyulur ve buna göre emniyetli ve sağlıklı çalışma ortamı oluşturulur. Öncelikle buradaki eğitimin amacı normal fitness aletleri ile pilates aletleri arasındaki çalışma farklılıklarını ortaya koymaktır. Kurs, her yaş ve seviye için hazırlanmıştır temel ve orta seviyeyi içerir. Sonunda öğrenciler Reformer repertuarında bulunan egzersizleri kişilere uygulama ve bunlara modifikasyon yapabilme becerilerini edineceklerdir.

REF. 1 Manuel, Gerda Pilates tarafından sağlanacaktır.

Önkoşul: ABP

### Reformer II (REF II) - 20 saat

20 saat sürecek bu kursta, öğrenciler, orta ve ileri seviye aşamalarını öğrenerek, müşterilerine Reformer egzersizlerini en etkili şekilde nasıl vereceklerini görürler. Kişilerin postürel durumu ve beklentilerine göre egzersizlerin nasıl programlanacağı üzerinde yoğunlaşırlar ve ileri düzeyler için reformer koreografileri geliştirilir. Önceden öğrenilmiş egzersizler alet üzerine taşınacağı için, öğrencinin dikkati buraya yoğunlaştırılır.

REF 1 ve 2 için pratik ve yazılı sınav yapılacaktır.

REF. 2 Manuel, Gerda Pilates tarafından sağlanacaktır.

Önkoşul: ABP-APR I

### Trapez Table (Cadillac) I (CAD I) - 35 saat

35 saat sürecek bu kurs temel ve orta seviye Cadillac çalışmalarını içerir. Cadillac özellikle hatalı hareketlerin düzeltilmesi, çalışılan eklem üzerinde yoğunlaşılarak düzgün ve doğru şekilde güçlenmesinin sağlanması için çok etkilidir. Burada daha çok Cadillac egzersizlerinin faydaları üzerinde durulacak ve daha zorlu hareketlere geçiş için ön çalışmalar yapılacaktır. CAD. 1 Manuel, Gerda Pilates tarafından sağlanacaktır.

Önkoşul: ABP

### Trapez Table (Cadillac) II (CAD II) - 12 saat

12 saat süren bu kursta, Cadillac I üzerine Full Cadillac repertuarı eklenerek kişilerin nasıl daha etkili ve emniyetli şekilde çalıştırılabileceği öğretilir. Buradaki bazı egzersizler merkez kas grubunda belirgin güçlenme sağlar.

CAD. 1 ve 2 için pratik ve yazılı sınav yapılacaktır. CAD. 2 Manuel, Gerda Pilates tarafından sağlanacaktır.

Önkoşul: ABP + CAD. 1

### Barrels I (BAR I) - 10 saat

10 saat süren bu kurs MAT' in hemen önünde yer almalıdır. Burada öğrenciler 'Spine Corrector' ve 'Ladder Barrel' üzerinde ilk aşamaları öğreneceklerdir. Daha da önemlisi çalışma programlarına 'Ladder Barrel' aletinin nasıl adapte edileceğini görecekler, ayrıca egzersizlere bağlı gelişimi destekleyici olarak kullanacaklardır.

BARRELS 1 Manuel, Gerda Pilates tarafından sağlanacaktır.

Önkoşul: ABP+MAT I

### Barrels II (BAR II) - 6 saat

6 saatlik bu kurs, başlangıç seviyesinin üzerine iki final seviyenin daha çalışılmasını içerir. Öğrenciler bu aşamada merkezi kas gruplarını güçlendirmeye yönelik ve vücut kontrollerini sağlamaya yarayan en etkili egzersizleri öğreneceklerdir.

BARRELS 1 ve 2 için pratik ve yazılı sınav yapılacaktır.

BARRELS 2 Manuel, Gerda Pilates tarafından sağlanacaktır.

Önkoşul: ABP - BAR I

### Chair I (Ch I) - 15 saat

15 saat süren kurs, 'Chair' egzersizlerinde temel ve orta seviyeyi içerir. Burada çalışma programlarımızın içerisine 'Chair' nasıl adapte edilecek, onu öğreniyoruz.

CHAIR 1 Manuel, Gerda Pilates tarafından sağlanacaktır.

Önkoşul: ABP

### Chair II (Ch II) - 6 saat

6 saat sürecek bu kurs, Chair 1 üzerine Full Chair repertuarı ile devam eder. Burada sadece yeni hareket öğrenmekle kalmaz, ayrıca öğrencilerin müşterilerini, güç ve kontrol açısından en uygun nasıl geliştirecekleride öğretilir.

CHAIR 1 ve 2 için pratik ve yazılı sınav yapılacaktır.

CHAIR 2 Manuel, Gerda Pilates tarafından sağlanacaktır.

Önkoşul: ABP - Ch I

### Special Conditions

20 saatlik bu kurs, özel ihtiyacı olan kişilere (Lordoz, Skolyoz, ameliyatlı, kanser vs.) göre dizayn edilecek egzersizleri tesbit etme ve idare yöntemlerini öğretmeye yöneliktir. Öncelikle kişinin özel durumu konusunda kendisi ve doktoru ile yapılacak ikili görüşmeler ve egzersiz programını ona göre düzenleme, hocaya daha doğru ve planlı çalışma imkanı verecektir. Sonuçta, Mat, Reformer veya diğer makinalar kişinin ihtiyaçları doğrultusunda daha efektif şekilde kullanılacaktır.

Bu kurs için ayrıca sınav yapılmaz, katılımcılara Katılım Sertifikası verilir.

Tam Pilates Sertifikalı Eğitimlik için yukarıda verilen tüm kursların alınması ve başarı puanı tutturulması zorunlu olmakla birlikte, Special Conditions kursu zorunlu değildir.

Gerda Pilates olarak bu kursun alınmasını önemle tavsiye ederiz.

S. CONDITIONS Manuel, Gerda Pilates tarafından sağlanacaktır.

ÖNCE DEN GEREKEN: ABP + MAT + REF

### Rehabilitasyon Sonrası Temeller: 4 Saat

Fiziksel sorunu olan müşterilere öğretmek, seansa farklı bir yaklaşım ve müşterinin katılımı boyunca farklı bir zihniyet gerektirir. Bu workshop, ilk görüşme ve ilk seanstan sonra devam eden seanslara ve rekreasyonel aktivitelere geçiş ve post-rehabilitasyon sonrası protokolünü içermektedir. Yaralanmaların temel kavramları ve tanımları, tedavi sonrası rehabilitasyon ve iyileşme konuları ele alınmaktadır. Bir müşteri için daha zorlayıcı egzersizlere ve tedavi edecek yöntemlere geçişten önce, müşterinin doktoruyla diyalog kurmanın önemi ve egzersiz kriterleri öğretilecektir. Anatomi, lokal stabilizörler, global dengeleyiciler ve global mobilizörler gibi kavramlar gözden geçirilir, böylece öğrenciler hem fiziksel terapistlerin kullandıkları terimleri öğrenir hem de güvenli bir şekilde nasıl ilerleyebileceklerini anlarlar.

Önkoşul: APM



### Rehabilitasyon Sonrası: Sacrum ve Lomber Omurga: 3 Saat

Hem üst vücut hem de alt vücuttan gelen zorlamalara maruz kalan sakrum ve lomber omurga, tüm vücudun sağlıklı biyomekaniğini korumak için en kritik yapılardır. Bu ders ilk olarak lumbo pelvik bölgenin anatomisini lokal stabilizörler, global stabilizörler ve global mobilizörler açısından gözden geçirmektedir. Daha sonra, bölgede gözlenen yaygın yaralanmalar, önerilen öğretim protokolü ile tartışılmıştır. Son olarak, lumbo pelvik bölgenin post-rehabilite edilmesine özgü egzersizler tüm ekipmanlarda gözden geçirilir ve öğretilir.

Önkoşul: APM, Rehabilitasyon Sonrası Pilates Temelleri

### Post-Rehabilitasyon: Servikal Omurga ve Omuz: 3 Saat

Ayrı yapılar olmasına rağmen, boyun ve omuz biyomekanik olarak yakından bağlantılıdır ve bu nedenle bu derste birlikte ele alınmaktadır. Baş, boyun ve omuz anatomisi, sadece lokal stabilizatörlere, global stabilizatörlere ve global mobilizörlere değil, servikal omurga ve skapulaya geçen kaslara ve omuz eklemi stabilize eden kaslara kadar özel dikkatle gözden geçirilir. Boyun ve omuzdaki yaygın yaralanmalar, güvenli bir Pilates deneyimi ile özel protokolle birlikte ele alınmaktadır. Servikal omurga ve omuz kemerinin post-rehabilite edilmesine özgü tüm ekipmanlara yönelik egzersizler öğretilir.

Önkoşul: APM, Rehabilitasyon Sonrası Pilates Temelleri

### Rehabilitasyon Sonrası: Kalça, Diz, Ayak Bileği ve Ayak : 4 Saat

Alt ekstremitenin sağlıklı biyomekaniği, günlük aktivitelerimizi sürdüren iki ayaklı varlıklar olarak herkes için önemlidir! Örneğin, kalça, diz, ayak bileği veya ayağında herhangi bir ağrı veya yaralanma nedeniyle yürüme anormallikleri (yürüme ile ilgili sorunlar), lumbo-pelvik bölge ve omurgada daha da büyük sorunlara yol açabilir. Alt ekstremitenin anatomisi, lokal stabilizörler, global stabilizörler ve global mobilizörler açısından gözden geçirilmekte ve alt ekstremiteye yaygın yaralanmalar tartışılmaktadır. En önemlisi, kalça, diz, ayak bileği ve ayağa yönelik egzersizler, gerekli olabilecek değişikliklere yakından dikkat edilerek tüm ekipmanlarda öğretilir.

Önkoşul: APM, Rehabilitasyon Sonrası Pilates Temelleri

## Müfredat

Gerda Pilates'deki tüm kurslar aşağıdakilere odaklanacaktır:

- Her egzersizin temel uygulaması
- Her egzersizin anatomisi ve biyomekaniği
- Egzersiz değişikliği
- Sözel yönlendirmeler ve düzeltme
- Egzersiz tasarımı
- Geçiş
- İlerleme
- Grup dersleri öğretmek
- Çeşitli fitness seviyelerini öğretmek
- Egzersiz nasıl değiştirilir
- Müşteri tutma

## GERDA PILATES, Kurs Koşulları

Gerda Pilates, dünyadaki diğer Pilates öğretim ve yetiştirme programlarıyla orantılı olarak tüm ders gereksinimlerini karşılamaktadır. Aşağıdaki grafikte, gözlem, kişisel uygulama ve pratik öğretim gibi başarılı bir Pilates eğitmeni olmak için gerekli tüm bileşenlerin detaylarını göreceksiniz. Muhtemel öğrenciler gerek kurs saatleri içinde stüdyoda gerekse dışarıda doldurması gereken saatleri bu tabloda bulacaklardır.

Tüm bu saatler kayıt altına alınarak sınav öncesi stüdyo direktörüne beyan edilmelidir.

	Ders	Pratik	Gözlem	Özel Çalışma	Toplam
ABP	15	-	-	-	15
MAT I	35	20	10	10	75
REF I	50	25	15	15	105
Cad I	35	10	10	10	65
Ch I	15	10	10	10	45
Bar I	10	4	10	4	28
MAT II	6	5	10	5	26
REF II	20	10	10	10	50
Cad II	12	5	10	5	32
Ch II	6	5	10	5	26
Bar II	6	2	10	2	20
TOPLAM	210	96	105	76	<b>487</b>

### Gözlem, Pratik Saatleri ve Kişisel Çalışma Saatleri

Ders Saatleri: Her kurs için bir Gerda Pilates El Kitabı tarafımızdan verilecektir.

ABP kursu için, öğrenci, Andrew Biel tarafından "Trail Guide to the Body" kitabının dördüncü baskısından edinmesi faydalı olacaktır. Öğrenciler egzersiz kıyafetleri giymeli ve ayaklarda uygun çorap olmalıdır.

#### Kurs saatleri içerisinde molalar olacak.

Gözlem Saatleri: Öğrenci bir grup dersi, özel dersi veya videoları izler. Ders almak gözlem olarak kabul edilmez. Gözlem saatleri zorunludur. Her kurs için en az on saat gerekmektedir. Özel derslerin gözlem saatleri, diğer ekipman kurslarıyla birleştirilebilir. Lütfen yan tarafta oturduğunuzdan ve müşterinin ders alanının dışında olduğunuzdan emin olun. Pratik sınava girdiğinizde, bu saatler yazılı olarak beyan edilmelidir.

Uygulama Saatleri: Uygulama Saatleri ve Kişisel Gözlem saatleri zorunludur. Öğrenci, başka bir kişi üzerinde egzersiz uygulamaları yapmalıdır. Bu saatlerden bazıları IT Gerda, IT Elif veya diğer deneyimli Gerda Pilates eğitmenleri tarafından denetlenmektedir.

Gerda Pilates öğrencileri, kursun son gününden sonraki 1 ay boyunca ücretsiz olarak Gerda Pilates Stüdyosunda pratik ve gözlem yapabilirler. 1 ayın sonunda, 30,00 TL / saat ödeyerek pratik ve gözlemlerine devam edebilirler.

\*\*\* Pratik ve Uygulama saatleri stüdyonun YOĞUN SAATLERİ DIŞINDA olmalıdır:

Lütfen stüdyonun müsaitliğini Kurs Direktörümüz ile önceden teyit ediniz.

\* 212.322.33.63 veya info@pilateswithgerda.com adresine e-posta göndererek onay alınız. Aksi durumlarda stüdyo kullanımına müsaade edilmeyebilir..

Kişisel Uygulama Saatleri: Öğrenci kendi üzerinde egzersizler yaparak, program çıkarır, nefes uygulamasını deneyimler ve kasları öğrenir. Ders almak Kişisel Uygulama Saatleri olarak kabul edilebilir.

Uygulama Saatleri Prosedürü:

- \* Öğrenci sadece 1 model kişi ile uygulama yapabilir.İkinci bir kişi için Direktör onayı zorunludur.
- \* Ders uygulamaları için getirilen her kişi, Stüdyo Sorumluluk Formunu imzalamak zorundadır.
- \* Model kişiden bir ücret almanıza izin verilmez.
- \* Sadece aldığınız kursa ait ekipmanda uygulama yapabilirsiniz.
- \* GERDA PILATES çalışanları stüdyoda her zaman önceliğe sahiptir. Bir ekipmanı bırakmanız istenirse bunu yapmanız gerekir.
- \*Eğitimin izlenmesine kesinlikle müsaade edilmez.
- \*Stüdyomuzda yapılmak istenen her gözlem saati için önceden bir randevu almanız gerekmektedir.
- \*Gözlem yaparken stüdyonun uygun bir köşesinde sabit konumlanarak, müşterilerin rahatsız edilmemesine özen gösterilmelidir.
- \*Her gözlem ve pratik saati için resepsiyonumuzda bulunan 'Gözlem Saatleri Formu'na imza atmanız gerekir. Bu form sınava geldiğiniz zaman, ibraz edilmelidir.
- \* Stüdyomuzun giyim-kuşam prosedürlerine aynen uymanız gerekmektedir.
- Kesinlikle, bir şapka ile stüdyoya kabul edilmezsiniz. Ayaklarda daima Çorap olmalıdır.

Günlük Pratik Saatlerin tutulması

- \* Bu form öğrenci tarafından doldurulmalı ve ön büro tarafından paraf edilmelidir.
- \* Pratik sınava girdiğinizde bu kayıtlar tarafınızdan sınav direktörüne beyan edilmelidir.

Öğrenci Gelişim Prosedürü

- \*Her öğrenci için bir danışman atanır.
- \*1 yıl içerisinde danışman ve öğrenci arasında 4 defa toplantı planlanır.Öğrencinin arzu edilen gelişim içerisinde olup-olmadığı kontrol edilir.
- \*Öğrenci, stüdyoda geçirdiği her saat için kayıtlarını tutmalı ve her toplantıda bu kayıtları danışmanına sunmalıdır.
- \*Öğrencinin gelişimi, stüdyoda geçirdiği pratik saatleri, kişisel çalışma ve gözlem saatlerinin toplamına göre değerlendirilir.
- \*Öğrenci her 3 aylık dönemde hedeflenen saatlerin en az %85 ini tamamlamalıdır.
- \*Stüdyo Direktörü, öğrencinin gelişimini bütünüyle değerlendirir ve kararını verir.Tatmin edici bir gelişim görülmemesi durumunda değerlendirme Başarısız olarak belirlenecektir.

## Program / Kurs Maliyetleri

Gerda Pilates, Kapsamlı bir Pilates Eğitmenlik Eğitimi ve programı sunmaktadır.

KURS	GRUP	ÖZEL	ERKEN (GRUP)% 5
Anatomy			
Biomechanics			
Posture Analysis	450\$	600\$	400\$
Mat 1	425\$	650\$	400\$
Reformer 1	600\$	975\$	575\$
Mat 2	450\$	675\$	425\$
Reformer 2	500\$	995\$	485\$
Trapez Table 1	450\$	595\$	425\$
Trapez Table 2	450\$	595\$	425\$
Chair 1	350\$	550\$	325\$
Chair 2	350\$	550\$	325\$
Barrels 1	325\$	525\$	300\$
Barrels 2	325\$	525\$	300\$
Special Conditions	700\$	1400\$	675\$

Kapsamlı Programın Toplam Maliyeti:  
(Tüm modülleri ve kayıt ücretini içerir.)

Grup Bedeli Olarak:	5375 \$
Özel Olarak:	7235 \$
Erken Kayıt:	5060 \$

Gerekli Kaynak Kitaplar.

- Andrew Biel.Dördüncü Baskı "Trail Guide to the Body".
- Anatomy of Movement (Revised Edition). By Blandine Calais-Germain.
- Pilates' Return to Life Through Contrology. By Joseph H. Pilates.

Kayıt Prosedürleri

Başvuru sahibi 18 yaşından büyük ve en az Lise mezunu olmalıdır.

Gerda Pilates tarafından verilen bir kursa kabul için başvuran öğrenciler öncelikle aşağıdakilere ihtiyaç duyacaktır:

- Başvuru formunun doldurulması
- Kurs Direktörü ile ön görüşme.
- Kurs Kataloğunun gözden geçirilmesi.
- 200 \$ depozito ödemesi. (Öğrenci kabul edilmezse iade edilir.)
- Kayıt Formu ve Prosedürler dosyasının imzalanması.
- Neden Pilates eğitmeni olmak istediğinizi özetleyen Kısa bir sunum.

Gerda Pilates, Pilates tutkusu ve amacını yansıtan kişilerin eğitimlerde daha başarılı olacağını düşünmektedir. Diğer adaylarla birlikte geçirilecek eğitim süresince, enerjiniz, ilgi alanlarınız ve detaylara olan dikkatiniz başarınızdaki kritik noktalar olacaktır.

Bu süreçte, sektöre özel bilgi ve becerisi olan, grup ilişkilerinde başarılı ve kendi kendini yönetmeyi bilen kişiler bir adım öne çıkacaktır.

Ödeme detayları.

- Erken Kayıt fiyatı:% 5 indirim
- Erken Kayıt için son tarih: Kursun başlamasından bir ay önce.
- Tam Ödeme için son tarih: Kursun başlamasına iki hafta kala.
- Gerda Pilates öğrencileri için, kursun son gününden bir ay sonrasına kadar İstanbul'daki stüdyomuzda tüm grup derslerinde % 10 indirim uygulanır. Bu, Intro paketlerinde veya diğer indirimli paketlerde kullanılamaz.
- Geç kayıt için (kursun başlamasından sonraki 2 hafta içinde): 50 \$ 'lık geç kayıt ücreti alınır.

İptal ve Transfer Prosedürü.

Bir öğrenci, kurs başlangıç tarihinden iki hafta önce eğitime katılmaktan vazgeçerse, 200 ABD doları depozito iade edilmeyecek fakat ödemiş olduğu kurs ücreti öğrenciye geri verilecektir.

Öğrenci programın % 10 unu tamamlamış olması durumunda depozito hariç, ödemesinin %90 kısmı geri ödenir. Öğrencinin programın % 25'i veya daha azını tamamlamış olması durumunda, depozito hariç, ödemesinin % 75 geri ödenecektir.

Eğer öğrenci, programın % 25 ile % 50'sini tamamladıysa, geri ödeme depozito hariç, ödemesinin % 50 i şeklinde olacaktır.

Öğrenci programın% 50'sinden sonra ayrılırsa geri ödeme yapılmaz.

Bir öğrenci eğitimi ertelemeyi seçerse, ilk 6 ay için 50\$ bir transfer ücreti karşılığında bunu yapabilir.

6 ayın sonunda, başka bir 6 ay için ek 100\$ transfer ücreti ile tekrar transfer edilebilir. 1 yıl sonra ödemeler transfer edilemez ve ödenen tüm paralar iade politikasına göre iade edilir.

Gerda Pilates, 1 ay önceden kurs iptali bildiriminde bulunma hakkını saklı tutar. İptal durumunda, tüm ödemeler 200 \$ depozito dahil olmak üzere iade edilecektir.

Sınav ve Ücretler.

Tüm dersler için yazılı ve pratik bir sınav yapılacaktır. Seviye II kurslar için sadece pratik bir sınav yapılacaktır.

Sınavlar, son dersin son gününden sonra bir yıl içinde yapılmalıdır. Her modül sonunda testi almak zorunda değilsiniz, bir sonraki modüle geçebilirsiniz. Tüm modüllerin bitiminde testi alabilirsiniz.

Yazılı ve pratik test, birbirinden ayrı iki hafta içinde alınabilir. İlk sınavı geçemezseniz, bunu sadece bir kez ve ek bir 50 \$ ücret karşılığında tekrar alabilirsiniz.

Öğrencinin sınava girmesi bir yıldan uzun sürmesi durumunda, bir IT ile gözlem ve kontrol saati almalı ve bunun için 100 \$ / saat ödemesi gerekmektedir. Bu saat, kurs bilgilerinin unutulmadığı ve öğrencinin sınav için hazır olduğunun teyidi için zorunludur.

Yazılı sınavlardan geçmek için en az % 80'lik bir başarı puanı gereklidir. Pratik sınav içinse geçti / kaldı olarak derecelendirilir.

## Katılım Koşulları

Öğrencilerin her gün eğitime katılması zorunludur. Bir öğrencinin herhangi bir mazereti varsa ve eğitim saatlerini kaçıraraksa, dersten önce bunu Gerda Pilates'e bildirmelidir. Kaçırılan bu saatler için bir IT ile 100 \$ / saat olarak özel ders planlanması gerekir. (Bu telafi saatlerinin kaç saat olacağı IT tarafından tespit edilecektir.)

Şikayetler vs.

Her kursiyerin, Gerda Pilates ile çok güzel bir deneyim yaşamış olmasını umarken, bazı sorunlarında ortaya çıkabileceğini düşünüyoruz. İlk olarak bu tür taleplerinizi, Okul yönetimi ile paylaşmanız kuvvetle teşvik edilir.

Bize info@pilateswithgerda.com adresinden e-posta göndererek ulaşabilirsiniz. Size en kısa sürede geri döneceğiz ve yorumlarınız gizli tutulacaktır.

Pilates belli bir dokunma ve temas gerektirebileceğinden, tolerans sınırlarında buna müsaade edilmesi gerektiği noktasına dikkat çekmek isteriz.

Bu tür taleplerinizi Pilates Okulu Onay Programının dikkatinde sunabilirsiniz. İletişim: PSAP@pilatesmethodalliance.org

*Okulumuza yapılan hiç bir başvuru, ırk, ulusal köken, renk, inanç, din, cinsiyet, yaş, engellilik, vs gibi sebeplerle reddedilmeyecektir.*

Devamsızlık / Dondurma.

Öğrenciler yıl boyunca bir kez "Dondurma" seçeneğine sahiptir. Dondurma durumu, bu tarihten itibaren bir yıla kadar sürebilir. Bu süre zarfında öğrencinin tüm stüdyo hakları vs durdurulacaktır. Öğrencinin kişisel bir acil durumu varsa veya kursta gerektiği gibi ilerleyemiyorsa, bu seçeneğin avantajından yararlanabilir. Eğer bir öğrenci hamile kalırsa, 6 ay daha uzatılmış bir "Dondurma" hakkına sahip olacaktır.

Zaman zaman öğrencilerin çeşitli nedenlerle kursa ara vermeleri gerekebileceğini düşünüyoruz. Eğitimden kısa bir süre için çekilmeniz gerekiyorsa (bir - 6 hafta), kişisel bir beyan sunmanızı veya doktordan bir rapor getirilmesini rica ediyoruz. Programı tam olarak ödemişseniz, okul, tüm ödemeleri muhafaza edecek ve bir sonraki kursa başlamanıza izin verecektir. Taksitli bir plandaysanız, ilk alınan kursun bakiyesi üzerinden ödeme yapmaya devam edersiniz. 6 haftadan daha uzun süren devamsızlık, kursu terk olarak değerlendirilecektir. İadeleriniz, İade Prosedürümüze göre belirlenecek ve gelecekteki eğitimler için önceden yapılmış tüm ödemeleride içerecektir. Kursu yeniden başladığınızda, okul yeni bir kursla yeni bir başlangıç yapmanız ve gerekli harçları ödemeniz gerekip gerekmediğini, ya da mevcut bir programa girmeye hak kazanıp kazanamayacağınızı belirleyecektir. Daha sonra ekstra almanız gereken saat sayısına göre orantılı olarak hesaplanacaktır.

Dondurma süresinin uzunluğuna bağlı olarak, öğrencinin bir Yeniden Değerlendirme (Re-entrance Evaluation) (\$ 100.00 USD) satın alması gerekebilir. İzin sırasında herhangi bir fiyatlandırma değişikliği olması durumunda, öğrenci mevcut fiyatların farkını ödemekle yükümlüdür.

Uzatmalar.

Uzatmalar, öğrencilerin sınavlara hazırlanmalarını, staj saatlerini tamamlamalarını veya kişisel meseleler nedeniyle ara vermelerine imkan tanımak ve mezuniyet tarihlerini uzatmalarını sağlamak için ekstra zaman olarak sunulmaktadır.

Uzatmalar, satın alındığı tarihten itibaren bir ay (30 gün) için 175,00 ABD dolarıdır. Bir uzatma sırasında, kursiyerler tüm kurs ve okul avantajlarını korur ve tüm staj saatlerini saymaya devam eder.

Öğrencilerin, bir Uzatma Formunu doldurmaları, imzalamaları ve Eğitim Direktörüne teslim etmeleri gerekmektedir. Bu gerçekleşmezse, öğrenci programdan çekilir.

Öğrenci sadece 2 uzatma (60 gün) alabilir. Bu zaman diliminden sonra, öğrenci programa başlamazsa, öğrencinin tüm eğitim için yeniden başvurması gerekecektir.

## Stüdyo Rehberi.

- \* Lütfen arkadaşlarınıza saygı gösterin ve cep telefon kullanımını sadece acil durumlarla sınırlandırın.
- \* Stüdyo her zaman temiz tutulmalıdır. Eğer küçük ekipman kullanıyorsanız (esnek bantlar, toplar, daireler, vb.), bittikten sonra ait oldukları yere geri koyunuz.
- \* Stüdyo müşterilerine karşı her zaman özenli ve nazik olunuz.
- \* Soyunma kabinlerinin kullanımında öncelik müşterilerindir ve bu alanlarda lütfen herhengi bir şey yemeyiniz.
- \* Dolaplar günlük olarak ücretsiz olarak temin edilir. Dolapları günlük tutmak isterseniz, ücret uygulanır.
- \*Kurslarımızda görüntülü aletler ile ( Fotoğraf makinesi, Kamera vs. ) kayıt yapılmasına müsaade edilmemektedir.Cep tlf. Stüdyo içerisine müsaade edilmeyecektir.
- \*Kursiyerler, stüdyo içinde, ayrı bir spor ayakkabı kullanacaklardır.
- \*Her kursiyerin bir kalem ve defteri olmalıdır.

## Kurstan Azletme.

Prosedürlerimizde de belirtildiği üzere, herhangi bir öğrenci okulun kural ve yönetmeliklerinin ihlali nedeniyle kurstan azledilebilir. Bir öğrenci, kursta yeterince varlık gösteremediği, derslere tam olarak hazırlanmadığı veya tatmin edici bir ilerleme kaydetmediği takdirde, derslerden de çekilebilir. Okul idaresi ve direktör, tüm taraflarla görüşükten sonra nihai kararı verir.

Kurs Eğitmeni, davranışları akademik ortam için yıkıcı veya kabul edilemez olan öğrencileri geçici olarak askıya alabilir. Uygun bir soruşturmada sonra, okul davranış standartlarını benimsemek ve bunlara uymak için gerçek bir istek sergileyen öğrencilerin katılımını sürdürmelerine izin verilebilir.

## Crossover (Kredi Transferi)

Diğer eğitim programlarından sertifika almış öğrenciler Gerda Pilates müfredat ve sistemine transfer edilebilirler.

## Seçenekler:

1) Öğrenci, bir IT ile özel seanslar (gerektiği kadar) alarak, daha önceki eğitimi ile Gerda Pilates arasındaki farkları bulur ve bunların üzerinden geçilir.

Gerda Pilates, bu saatler için 90 \$ / saat ücret alacaktır.

Lütfen bunun bir sertifika kursu olmadığını unutmayın. IT, gözlem veya pratik saati vs. gereken miktarı tayin edecektir.

Öğrenci, Gerda Pilates'ten mezun olmak için her bir modülün yazılı ve uygulamalı sınavlarını almalıdır.

2) Önceki sertifikanın Gerda Pilates tarafından kabul görmesi ile, öğrenci % 40 indirimle kalan modülleri alabilir.

IT, gerekli gözlem veya pratik saatlerinin miktarını belirleyecektir. Öğrenci Gerda Pilates'ten mezun olmak için yazılı ve pratik sınavlara girmelidir.

## \* Daha önce Anatomi eğitimi almış öğrenciler \*

Tüm öğrenciler, önceki eğitimlerinin ne olduğuna bakılmaksızın, Anatomi, Biyomekanik ve Postür Analizi için yeterliliklerini ispat etmelidir. Tasdik sınavına girmeleri zorunludur (50 \$ ücret). Öğrenci bu sınavı geçemezse, ABP kursunu almalıdır ve % 40 indirimle ABP e tekrar girmeleri gerekecektir.

Daha fazla bilgi için lütfen e-posta, [info@pilateswithgerda.com](mailto:info@pilateswithgerda.com)

## **Öğrenci dosyalarına erişim**

Öğrenciler, tüm öğrenci dosyalarını, önceden Kurs Direktörü veya Muhasebe Sorumlusu ile randevulaşarak Stüdyo çalışma saatleri içerisinde -pazartesi cumartesiye 08:00 - 21:00- arasında görebilir.

Öğrenci dosyaları - içerikler ve erişim:

- Kimlik (sürücü belgesi, pasaport, vb.)
- Başvuru Formu
- İmzalanmış Kayıt Formu
- İmzalanmış stüdyo prosedürleri formu.
- Tüm akademik kayıtlar
- Tüm okul notları

## **Mezuniyet**

ABP + REFORMER 1-2 + MAT 1-2 eğitime tatmin edici bir şekilde katılan ve tamamlayan her öğrenciye, sadece bu modüller için bir Tamamlama Belgesi verilecektir.

Bu durumda öğrenciler henüz Tam Kapsamlı bir Pilates Eğitimi tamamlamış değildir.

Öğrenciler ayrıca, Trapez Table, Barrels, Chair, Spine Corrector, Magic Circle gibi aparatları da tamamlayıp, NCPT sertifikasına hazır olmak ve Diploma almak için tüm pratik ve gözlem saatlerini de doldurmaları gerekir.

**\* Sertifika ve / veya mezuniyet sonrası istihdam garantisi edilmez.**