

# Pilates-perusteinen fysioterapeuttinen kuntoutus (4 op / 8 op / 12 op)

## - Fysioterapeuttinen harjoitteluterapia ja Pilates

Fysioterapeuteille räätälöity laaja Pilates-koulutus alkaa jälleen Kuntoutuskouluttajien järjestämänä. Kouluttajina alan huipposaat Jarmo Ahonen ja Nina Pastel. Ilmoittaudu mukaan! Voit käydä joko vain ns. perusosan (4 tai 8 op) tai koulutustua tutkintoon asti (12 op), jolloin voit hakea Suomen Pilatesyhdistys ry:n jäsenyyttä.

Pilates on Yhdysvalloissa kehitetty kehonhallintamenetelmä. Tavoitteena on kehonhallinnan parantaminen lihaskuntoa, kehotietoisuutta ja liikkuvuutta kehittämällä. Harjoitukset tehdään keskittyneesti, hengityksen avustamana. Menetelmä vahvistaa syviä ryhtiä ylläpitäviä lihaksia.

**Paikka:** Kuntoutuskouluttajat, Pasilankatu 14, 00240 Helsinki  
Somatic Studio, Kasarmikatu 36, 00130 Helsinki

**Kohderyhmä:** Fysioterapeutit, max 20 osallistujaa

**Kouluttajat:** Jarmo Ahonen, fysioterapeutti, tietokirjailija, kouluttaja ja Pilates-opettaja  
Nina Pastel, tanssija, tanssin opettaja, Pilates-ohjaaja, Personal Trainer

**Aikataulu:**

- Osa 1: 27.-28.1.25 Biomekaniikan perusteet / Pilateksen ja oppimisen perusteet (LÄHI)
- Osa 2: 24.-25.3.25 Koko kehon käyttö harjoitteissa / Aloitetaan alhaalta; jalka ja nilkka (HYBRIDI)
- Osa 3: 7.-8.4.25 Alaraaja: Sääri - polvi - reisi / Keskustan alaosa; lonkka-lantio-lanneranka (LÄHI)
- Osa 4: 5.-6.5.25 Rintaranka ja rintakehä / Yksi keskustoista (LÄHI)
- Osa 5: 9.-10.6.25 Hallinnan ja ohjauksen keskusta/Pilateksen pienvälineiden käyttö kuntoutuksessa (HYBRIDI)
- Osa 6: 1.-2.9.25 Pilateksen pienvälineiden käyttö / Laitepilates -harjoittelua (LÄHI)

**Koulutuksen laajuus:** 4 / 8 / 12 opintopistettä

4 op: 12 pv, 108 h. Pilates-metodin periaatteet, klassinen repertuaari ja pre-Pilates -liikkeet sekä metodin soveltaminen fysioterapeuttiseen prosessiin. Ei ennako- tai välitehtäviä. Todistus.

8 op: 12 pv. Sama sisältö kuin edellä +työssä harjoittelu yksityisasiakkaiden kanssa + kirjaaminen. Loppukoe ja diplomi. Ei oikeuta hakemaan jäsenyyttä Suomen Pilates- yhdistykseen.

12 op: Edellisten lisäksi kirjallinen lopputyö sekä laajempi loppukoe ja näytetunti. Lisäksi observointi- ja ohjaustunteja raportoituina. Diplomi ja mahdollisuus hakea Suomen Pilates-yhdistyksen jäseneksi.

Lopussa on yksi ylimääräinen päivä (3.9.2025) näytetunteja ja loppukoetta varten.

**Koulutuksen hinta:**

Koko koulutuksen hinta 3060 € + alv 25,5 %, Suomen Kuntoutusyrittäjät ry:n jäsenhintana 2820 € + alv 25,5 %. (Tutkintomaksu 250 € + alv 25,5 %.) Hinta sisältää 12-päiväisen koulutuksen, opiskelumateriaalit sekä lähiosallistujille lounaat ja kahvit.

**Peruutusehdot:**

Kuukautta ennen ensimmäistä koulutuspäivää peruutukset veloituksetta, sen jälkeisistä peruutuksista veloitamme 50 % koulutuksen kokonaishinnasta. Esteen sattuessa osallistujan voi vaihtaa maksutta.

Koulutuksen järjestää Suomen Kuntoutuskouluttajat Oy

Ilmoittautuminen: [www.kuntoutuskouluttajat.fi/koulutukset](http://www.kuntoutuskouluttajat.fi/koulutukset)

Lisätiedot: [www.kuntoutuskouluttajat.fi](http://www.kuntoutuskouluttajat.fi), Mari Visakko / 0400 737 256, [info@kuntoutuskouluttajat.fi](mailto:info@kuntoutuskouluttajat.fi)