



## Pilatestrainer\*in

Weitere Informationen und Ausbildungsbetriebe unter <https://www.berufeerleben.at/berufe/1961>

### Berufsbeschreibung

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem sowohl Körper als auch Geist durch spezielle Übungen trainiert und ins Gleichgewicht gebracht werden. Pilatestrainer\*innen erstellen Trainingsprogramme für verschiedene Zielgruppen (z. B. Kinder, Senior\*innen, Anfänger, Fortgeschrittene). Sie beraten ihre Kursteilnehmer\*innen über verschiedene Übungen, zeigen die Übungen vor und helfen den Kursteilnehmer\*innen diese richtig auszuführen. Ziel der Übungen ist es vor allem die geschwächte Muskulatur zu kräftigen, verkürzte Muskulatur zu dehnen und die Körperhaltung insgesamt zu verbessern. Die Programme umfassen Dehnungs- und Bewegungsübungen, ebenso wie Atem- und Entspannungsübungen, immer abgestimmt auf die jeweilige Zielgruppe.

Pilatestrainer\*innen sind häufig freiberuflich und nebenberuflich tätig. Sie arbeiten in Fitnessstudios sowie im Gesundheits-, Rehab- und Wellnessbereich. Sie bieten ihre Kurse auch über Erwachsenenbildungseinrichtungen an.

### Anforderungen

#### Körperliche Anforderungen:

- Auge-Hand-Koordination
- gute körperliche Verfassung
- guter Gleichgewichtssinn
- Kraft
- Sportlichkeit

#### Fachkompetenz:

- didaktische Fähigkeiten
- gute Beobachtungsgabe

#### Sozialkompetenz:

- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude

- Kund\*innenorientierung

#### Selbstkompetenz:

- Aufmerksamkeit
- Freundlichkeit
- Geduld
- Gesundheitsbewusstsein
- Selbstmotivation

#### Weitere Anforderungen:

- gepflegtes Erscheinungsbild

#### Methodenkompetenz:

- Planungsfähigkeit

### Tätigkeiten und Aufgaben

- Freizeitsportler\*innen (Anfänger\*innen und Fortgeschrittene) in Pilates unterrichten
- Grund- und Spezialübungen vorzeigen
- spezielle Muskelgruppen wie Bauch, Bein, Po trainieren
- Pilateskurse und Unterrichtseinheiten planen, Übungen zusammenstellen

- Aufwärmübungen durchführen
- über richtige Ernährung informieren
- mitunter auch Meditationen durchführen (z. B. im Anschluss an das Pilatestraining)
- über Materialien und Ausrüstung beraten und informieren