

PilatestrainerIn

BERUFSBESCHREIBUNG

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem sowohl Körper als auch Geist durch spezielle Übungen trainiert und ins Gleichgewicht gebracht werden. Pilates-trainerInnen erstellen Trainingsprogramme für verschiedene Zielgruppen (z. B. Kinder, SeniorInnen, Anfänger, Fortgeschrittene). Sie beraten ihre KursteilnehmerInnen über verschiedene Übungen, zeigen die Übungen vor und helfen den KursteilnehmerInnen 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.

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

Ausbildung

Die Ausbildung zum/zur Pilates-trainerIn erfolgt meist als Zusatzausbildung über Lehrgänge spezialisierter Weiterbildungseinrichtungen.

Wichtige Aufgaben und Tätigkeiten

- FreizeitsportlerInnen (AnfängerInnen und Fortgeschrittene) in Pilates unterrichten
- Grund- und Spezialübungen vorzeigen
- spezielle Muskelgruppen wie Bauch, Bein, Po trainieren
- Pilateskurse und Unterrichtseinheiten planen, Übungen zusammen stellen
- Aufwärmübungen durchführen
- über richtige Ernährung informieren
- mitunter auch Meditationen durchführen (z. B. im Anschluss an das Pilates-training)
- über Materialien und Ausrüstung beraten und informieren

Anforderungen

- Auge-Hand-Koordination
- gute körperliche Verfassung
- guter Gleichgewichtssinn
- Kraft
- Sportlichkeit
- didaktische Fähigkeiten
- gute Beobachtungsgabe
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kundinnen- / Kundenorientierung
- Aufmerksamkeit
- Freundlichkeit
- Geduld
- Gesundheitsbewusstsein
- Selbstmotivation
- gepflegtes Erscheinungsbild
- Planungsfähigkeit