

# Pilatestrainer\*in

## BERUFSBESCHREIBUNG

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem sowohl Körper als auch Geist durch spezielle Übungen trainiert und ins Gleichgewicht gebracht werden. Pilates-trainer\*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.

Pilates-trainer\*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.

## Ausbildung

Die Ausbildung zum/zur Pilates-trainer\*in erfolgt meist als Zusatzausbildung über Lehrgänge spezialisierter Weiterbildungseinrichtungen.

## Wichtige Aufgaben und Tätigkeiten

- 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 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
- Kund\*innenorientierung
- Aufmerksamkeit
- Freundlichkeit
- Geduld
- Gesundheitsbewusstsein
- Selbstmotivation
- gepflegtes Erscheinungsbild
- Planungsfähigkeit