Pilatestrainer*in

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.

Ausbildung

Die Ausbildung zum/zur Pilatestrainer*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 Unterreichtseinheiten planen, Übungen zusammen stellen
- Aufwärmübungen durchführen
- über richtige Ernährung informieren
- mitunter auch Meditationen durchführen (z. B. im Anschluss an das Pilatestraining
- 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

© ibw-Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft