Das Berufslexikon ist ein Online-Informationstool des AMS und bietet umfassende Berufsinformationen zu fast 1.800 Berufen in Österreich. Informieren Sie sich unter www.berufslexikon.at zu Berufsanforderungen, Beschäftigungsperspektiven und Einstiegsgehältern sowie zu Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

# Pilatestrainerin
# Pilatestrainer

## INHALT

Tätigkeitsmerkmale . . . 1
Anforderungen . . . 1
Beschäftigungsmöglichkeiten . . . 2
Aussichten . . . 2
Ausbildung . . . 2
Durchschnittliches Bruttoeinstiegsgehalt . . . 3
Impressum . . . 3

## TÄTIGKEITSMERKMALE

PilatestrainerInnen leiten Trainingsstunden, in denen körperliche Bewegungen mit bewusster Atmung und Entspannung verbunden werden. Sie entwickeln Übungseinheiten für unterschiedliche Leistungsstufen und Zielgruppen, etwa für EinsteigerInnen, Fortgeschrittene oder ältere Menschen. Zu Beginn bereiten sie die TeilnehmerInnen mit geeigneten Aufwärmübungen auf das Training vor. Anschließend zeigen sie die Übungen vor und achten darauf, dass alle Bewegungen präzise und mit der richtigen Körperhaltung ausgeführt werden. Dabei kommen je nach Training Matten, Bälle, Bänder oder Geräte zum Einsatz.
Im Mittelpunkt des Pilatestrainings stehen die Kräftigung der Muskulatur, die Verbesserung der Beweglichkeit und eine bewusste Körperwahrnehmung. PilatestrainerInnen stellen Übungen gezielt für verschiedene Körperbereiche zusammen, beispielsweise für Bauch, Rücken, Beine und Gesäß. Sie beobachten die TeilnehmerInnen während des Trainings, korrigieren Fehlhaltungen und passen einzelne Übungen an die jeweiligen persönlichen Voraussetzungen an. Ergänzend können Atem-, Entspannungs- oder Meditationsübungen eingesetzt werden. Zudem sind sie für die Planung der Kurse verantwortlich und bereiten die einzelnen Trainingseinheiten entsprechend den Zielen und Fähigkeiten der TeilnehmerInnen vor.
Typische Tätigkeiten sind z.B.:

- Übungseinheiten für unterschiedliche Zielgruppen entwickeln
- TeilnehmerInnen mit Aufwärmübungen vorbereiten
- Übungen vorzeigen
- Bewegungen der Teilnehmenden kontrollieren
- Übungen für verschiedene Körperbereiche zusammenstellen
- Fehlhaltungen korrigieren

## ANFORDERUNGEN

- Begeisterungsfähigkeit
- Didaktische Fähigkeiten

- Freude am Kontakt mit Menschen
- Gleichgewichtsgefühl
- Interesse für Gesundheit
- Interesse für Sport
- Körperliche Fitness
- Physische Ausdauer
- Serviceorientierung

## BESCHÄFTIGUNGSMÖGLICHKEITEN

Beschäftigungsmöglichkeiten bieten z.B.:

- Sportvereine und Fitnesscenter
- Wellness- und Gesundheitszentren
- Tourismus- und Kurbetriebe
- Erwachsenenbildungseinrichtungen, z.B. bfi, WIFI, Volkshochschulen

## AUSSICHTEN

Der Sportsektor bietet sowohl im Sommer als auch im Winter ein breites Portfolio an Aktivitäten. Aufgrund des allgemein gestiegenen Gesundheits- und Körperbewusstseins entwickelt sich die Sport- und Fitnessbranche positiv. Während der Wintersport in Österreich traditionell eine bedeutende Rolle einnimmt, gewinnen auch andere Sportarten wie Gravelbiking, Mountainbiking und E-Biking zunehmend Bedeutung. Neben dem Radsport erlebt beispielsweise auch das Weitwandern einen anhaltenden Boom. Entsprechende professionelle Betreuungsangebote sowie der Ausbau der erforderlichen Infrastruktur schaffen attraktive Rahmenbedingungen für die Sportausübung.
PilatestrainerInnen benötigen fundiertes fachliches Wissen über die verschiedenen Pilatesübungen und deren Wirkung auf den Körper. Zusätzliche Kenntnisse aktueller Trends, wie z.B. Pilatestraining mit unterstützenden Tools oder Geräten wie Trampolinen oder Ballettstangen, können die Chancen auf dem Arbeitsmarkt erhöhen. Dies gilt ebenso für Kenntnisse angrenzender Bewegungsformen wie Yoga. In größeren Städten gibt es vergleichsweise mehr Beschäftigungsmöglichkeiten für PilatestrainerInnen, allerdings ist dort auch die Konkurrenz am Arbeitsmarkt größer. Häufig sind sie als freiberufliche SporttrainerInnen tätig.
Unter dem folgenden Link gelangen Sie zum AMS-JobBarometer. Dort finden Sie weiterführende Informationen zu den Arbeitsmarktaussichten für das Berufsbündel "FitnessbetreuerIn", dem der Beruf "PilatestrainerIn" zugeordnet ist, wie z.B. Informationen zu Trends, Anzahl der Inserate oder häufig nachgefragten Kompetenzen:
AMS-JobBarometer

## AUSBILDUNG

Es gibt keine gesetzlich geregelte Ausbildung für diesen Beruf. Die nötigen Kenntnisse und Fertigkeiten werden durch einschlägige Kurzausbildungen vermittelt, z.B.:

- bfi: "Pilates Basic Trainer/in - Ausbildung" Dauer: 20 Unterrichtseinheiten
- WIFI: "Ausbildung zum Dipl. Pilatestrainer" Dauer: 118 Einheiten

## Ausbildungen im Ausbildungskompass

### Wien

Ausbildung Mindful Movement (Lehrgang)

Körpergut Akademie
Adresse: 1160 Wien, Steinbruchstraße 6
Webseite: https://koerpergutakademie.com/

# DURCHSCHNITTLICHES BRUTTOEINSTIEGSGEHALT

Für diesen Beruf entfällt die Darstellung, da es keinen KV gibt.

# IMPRESSUM

**Für den Inhalt verantwortlich:**
Arbeitsmarktservice
Dienstleistungsunternehmen des öffentlichen Rechts
Treustraße 35-43
1200 Wien
E-Mail: ams.abi@ams.at

Stand der PDF-Generierung: 04.09.26
Die aktuelle Fassung der Berufsinformationen ist im Internet unter www.berufslexikon.at verfügbar!