

Das Beruflexikon ist ein Online-Informationstool des AMS und bietet umfassende Berufsinformationen zu fast 1.800 Berufen in Österreich. Informieren Sie sich unter www.beruflexikon.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.....	2
Impressum.....	2

TÄTIGKEITSMERKMALE

PilatestrainerInnen unterrichten Pilates im Rahmen von Kursen. Sie stellen für verschiedene Gruppen, z.B. AnfängerInnen, Fortgeschrittene, SeniorInnen, Pilates-Programme zusammen. Sie zeigen die Übungen vor, z.B. Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, vermitteln die richtige Bewegungstechnik und Körperhaltung und trainieren mit der Gruppe.

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die Kraft, Körperbewusstsein, Beweglichkeit aber auch Entspannung vereint. Es ist ein ganzheitliches Körpertraining, das in jedem Alter ausgeführt werden kann. Mit Pilates soll die Muskulatur gekräftigt und gedehnt und die Haltung verbessert werden.

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

PilatesrainerInnen haben stabile Chancen am Arbeitsmarkt. Weitere Trainingsangebote verbessern die beruflichen Möglichkeiten. Die Tätigkeit wird allerdings häufig nebenberuflich oder in Teilzeit ausgeübt. In urbanen Zentren gibt es eine stärkere Nachfrage nach PilatesrainerInnen, allerdings ist auch die Konkurrenz am Arbeitsmarkt größer. PilatesrainerInnen sind oft als freiberufliche Sport-TrainerInnen tätig.

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. Pilatesrainer" 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: 07.03.25

Die aktuelle Fassung der Berufsinformationen ist im Internet unter www.berufslexikon.at verfügbar!