

Diplomarbeit

Titel der Diplomarbeit

Evaluation der Ausbildung zum Pilateslehrer am USI
Wien im Vergleich mit ausgewählten
Ausbildungsangeboten

Verfasserin

Bakk. Cosima Johanna Königshofer

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat)

Wien, im Oktober 2009

Studienkennzahl laut Studienblatt: A 066 826
Betreuerin: Ass.-Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde daher weder an einer anderen Stelle eingereicht noch von anderen Personen vorgelegt.

Cosima Könighofer

INHALTSVERZEICHNIS

1 VORWORT	1
2 EINLEITUNG	2
3 UNTERSUCHUNGSKONZEPT	4
3.1 QUALITATIVE INHALTSANALYSE NACH MAYRING	4
3.2 LEITFADEN ABSOLVENT/INNEN	5
3.3 LEITFADEN REFERENTIN	7
3.4 INTERVIEWANFRAGE	9
3.5 STICHPROBE	10
3.6 TRANSCRIPTION	10
4 EVALUATION.....	11
4.1 EVALUATIONSSTANDARDS DES JOINT COMMITTEES	13
4.1.1 Nützlichkeitsstandards	13
4.1.2 Durchführbarkeitsstandards.....	15
4.1.3 Korrektheitsstandards	15
4.1.4 Genauigkeitsstandards	16
5 QUALITÄT IN DER WEITERBILDUNG	18
5.1 NUTZEN VON QUALITÄTSENTWICKLUNG	18
6 ENTSTEHUNG DER PILATESMETHODE	20
6.1 PILATESPRINZIPIEN	20
6.2 KLASSISCHE PILATESÜBUNG – THE HUNDRED	23
7 ÜBERBLICK ÜBER DAS AUSBILDUNGSANGEBOT IN ÖSTERREICH.....	24
7.1 SPORTUNION	24
7.2 UNIVERSITÄTSSPORTINSTITUT WIEN (USI)	25
7.3 NATIONALE FITNESS ACADEMY (NFA)	26
7.4 CONTROLOGY PILATES ACADEMY	26
7.5 STUDIO 18	27
7.6 WIFI WIEN.....	27
8 ZERTIFIZIERUNG VON PILATESAUSBILDUNGEN	29
8.1 PILATES METHOD ALLIANCE®	30
8.2 DEUTSCHER PILATESVERBAND (DPV).....	31
8.2.1 Ausbildungsstandards des Deutschen Pilates Verbandes	31
9 DATENAUSWERTUNG.....	32
9.1 PARAPHRASIERUNG ABSOLVENT/INNEN	33
9.2 GENERALISIERUNG UND REDUKTION ABSOLVENT/INNEN	62
9.3 PARAPHRASIERUNG REFERENTIN	70
9.4 GENERALISIERUNG UND REDUKTION ABSOLVENTIN	75
10 ERGEBNISSE	78
11 VERBESSERUNGSVORSCHLÄGE	83
12 RESÜMEE	85

1 Vorwort

Die Idee zur Arbeit entstand aus mehrerlei Gründen. Die Ausbildung zum Pilateslehrer - am USI Wien – habe ich 2007 abgeschlossen und unterrichte seither nach der Methode. Weiter ist anzumerken, dass ich momentan eine Ausbildung zur diplomierten Yogalehrerin absolviere. Der indirekte Vergleich der Ausbildungskonzepte beeinflusst die Auseinandersetzung mit dem Thema Qualität von Ausbildungen im Sportbeziehungsweise Bewegungsbereich positiv. Bei einem Bewerbungsgespräch für die Tätigkeit als Pilatetrainerin wurde ich erstmals auf die undurchsichtigen Ausbildungsstandards aufmerksam. Eine erste Internetrecherche bestätigte meine Vermutung, dass das umfangreiche Ausbildungsangebot beachtliche Unterschiede hinsichtlich Dauer und Kosten aufweist. Wo ist nun die Ausbildung am USI einzuordnen? Die Grundidee zur Arbeit war geboren. Im nächsten Schritt habe ich mit der Leiterin der Abteilung Ausbildungen, Lehrerfortbildung, Werbung und Öffentlichkeitsarbeit am USI Wien, Mag. Maria Rienössl, Kontakt aufgenommen. Im Ersten Gespräch wurden mögliche Richtungen der geplanten Evaluation diskutiert. Bei der Präsentation des vorläufigen Konzeptes im Zuge des Seminars für Diplomand/innen, welchem auch meine Betreuerin Ass.-Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller beiwohnte, wurde ich auf mögliche Schwierigkeiten bei der Durchführung der Untersuchung aufmerksam gemacht. Die anfängliche Idee ausgewählte Ausbildungskonzepte mittels qualitativer Interviews miteinander zu vergleichen wurde aufgrund des Umfangs, welcher den Rahmen der Diplomarbeit überschritten hätte, geändert. Den Kern der Evaluation stellt nun die Umsetzung des Ausbildungskonzeptes und die Zufriedenheit der ehemaligen Absolventen/innen mit diesem dar. Die Einordnung der Ausbildung am USI Wien wird durch den theoretischen Vergleich der Ausbildungskonzepte abgedeckt.

Ich bedanke mich an dieser Stelle recht herzlich für die Unterstützung bei der Entwicklung und Durchführung des Evaluationskonzeptes bei meiner Betreuerin Ass.-Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller und der Leiterin der Abteilung Ausbildungen am USI Wien Mag. Maria Rienössl.

Mein Dank gilt auch allen Personen, welche sich zur Durchführung der Interviews bereit erklärt haben. Als Expert/innen des eigenen Lernprozesses lieferten jene Personen wertvolle Informationen, welche im Vergleich mit den Aussagen der Ausbildungsleiterin Mag. Lenka Viertl zu interessanten Ergebnissen geführt haben. DANKE

2 Einleitung

In den Sportwissenschaften wird die Qualität von Sportlehrerausbildungen häufig diskutiert. Die Festlegung von Qualitätsmerkmalen und die Umsetzung dieser in der Ausbildung stellen eine Herausforderung für die jeweiligen Anbieter dar. Die Untersuchung knüpft an die Qualitätsdebatte von sport- bzw. bewegungsbezogenen Ausbildungen an. Im Mittelpunkt der Arbeit steht die Evaluation der Pilateslehrerausbildung am USI Wien. Unter den Anbietern von Pilatesausbildungen nimmt das USI Wien als einziger staatlicher Anbieter eine Sonderstellung ein. Das Ausbildungskonzept wurde von Mag. Lenka Viertl (Sportwissenschaftlerin und Referentin der Pilatesausbildung) in Zusammenarbeit mit Mag. Maria Rienössl (Sportwissenschaftlerin und Leiterin der Abt. Ausbildungen) entwickelt. Es stellt sich die Frage, wie die am USI Wien angebotene Pilateslehrerausbildung hinsichtlich ihrer Qualität einzustufen ist. Die Ergebnisse der Untersuchung leisten primär einen Beitrag zur Qualitätsdebatte von sport- bzw. bewegungsorientierten Ausbildungen. Sekundär können die Forschungsergebnisse eine Weiterentwicklung der Pilatesausbildung am USI ermöglichen. Folgende Forschungsfragen werden in der Arbeit behandelt:

- Nach welchen Qualitätskriterien wurde die Pilateslehrerausbildung (Matte) am USI Wien entwickelt?
- Wie werden die Ausbildungsinhalte in der Pilateslehrerausbildung umgesetzt?
- Wie zufrieden sind die ehemaligen Teilnehmer/innen mit der Ausbildung zum Pilateslehrer am USI Wien?
- Wie ist die am USI Wien angebotene Pilatesausbildung einzustufen?

An dieser Stelle ist es hilfreich, einheitliche Definitionen der Begrifflichkeiten von Bildung und Bildungsziel festzulegen. Laut Henting (2004, S. 38) ist Bildung der Prozess, durch den etwas Gestalt annimmt, Idealisten werden sagen – seine Gestalt – annimmt. Im Falle der Pilateslehrerausbildung am USI Wien kann als Bildungsziel die Entwicklung einer Pilatetrainerpersönlichkeit festgelegt werden. Im Zuge des Interviews mit der Referentin wurde die Frage nach dem/der ideale/n Pilatetrainer/in gestellt. Laut Viertl [I 397 - 420] soll diese folgende Merkmale aufweisen.

- Vorbildwirkung durch gutes Eigenkönnen
- physiologisches und anatomisches Hintergrundwissen, um Trainingsprozesse steuern zu können
- ausgeprägtes Bewegungssehen

- um in weiterer Folge verbale und taktile Hilfestellung leisten zu können
- Verantwortung übernehmen und dabei die Selbstverantwortung der Teilnehmer/innen stärken
- kritischer Umgang mit Wissen
- Pünktlichkeit und Verlässlichkeit
- Führungsqualitäten (klarer und verständlicher Ausdruck, Leute motivieren/loben, flexibel auf Personen und Gruppen eingehen, selber Spaß am Unterrichten haben)
- offen sein für Neues, neugierig sein (Weiterbildung)
- persönliche Defizite (Fitness, Haltung, Wissenslücken) eingestehen – sich nicht als „Gott“ darstellen

Es entsteht der Eindruck, dass der Aneignung von pilatesspezifischem Wissen (Übungspool) eine zweitrangige Bedeutung zukommt. Im Hinblick auf das primäre Bildungsziel scheint die Entwicklung einer Pilatetrainerpersönlichkeit im Vordergrund zu stehen. Eine Untersuchung von Roth (2000) zum Bild über gute Sportlehrer kommt zum Ergebnis, dass

- das theoretische Lehrwissen (fachspezifische Intelligenz),
- das Herstellungs- und Planungswissen (Didaktisch-methodische Kenntnisse),
- das Interpretationswissen (Fehlersehen) und
- das handwerkliche Wissen (gutes Eigenkönnen, Motivationsfähigkeit)

zu jenen Wissensformen zählen, die gute Sportlehrer ausmachen. Dabei ist anzumerken, dass ein hohes Maß an Interpretationswissen nicht unbedingt mit einem hoch entwickelten handwerklichen Wissen einhergeht (vgl. Roth & Memmert 2001. S. 274). Übereinstimmungen zu Viertls Bild von guten Trainern ist erkennbar. Der folgende Abschnitt gibt einen Überblick über den Aufbau und die Inhalte der Arbeit.

Im dritten Punkt ist das Untersuchungskonzept dargestellt. Dort finden sich detailliert Informationen zur Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring. Weiter wird die Entwicklung der Leitfäden, die Zusammensetzung der Stichprobe und das Vorgehen bei der Transkription der Interviews behandelt. Die Abgrenzung des Begriffes der Evaluation und die gängigen Standards – festgelegt durch das Joint Committee – werden im vierten Punkt behandelt. Es handelt sich dabei um Nützlichkeits-, Durchführbarkeits-, Korrektheits- und Genauigkeitsstandards. Der fünfte Abschnitt beschäftigt sich mit der Qualität in Weiterbildungen und dem Nutzen von Qualitätsentwicklung. Im sechsten Punkt wird die Entstehung und Weiterentwicklung der Pilatesmethode dargestellt. Ein Überblick

über das Angebot von Pilatesausbildungen (Matte) findet sich im siebten Punkt der Arbeit. Die Ausbildungen sind aufsteigend nach Kosten geordnet. Dabei ist anzumerken, dass Umfang und Kosten der Ausbildung nicht in Relation zueinander stehen. Im Mittelpunkt des achten Abschnitts stehen Informationen zu Zertifizierungen von Pilatesausbildungen. In den USA wurde 2001 die Pilates Methode Alliance (PMA) gegründet. In Anlehnung an diese wurde 2006 der Deutsche Pilatesverband (DPV) ins Leben gerufen. Die Standards des DPVs werden im Bezug zur Ausbildung am USI gestellt. Die Datenauswertung erfolgte mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring und kann im neunten Punkt nachvollzogen werden. Die Arbeitsschritte der Paraphrasierung, Reduktion und Generalisierung sind im Überblick dargestellt. Im Punkt zehn sind die Ergebnisse (Vorkenntnisse, erster Kontakt mit der Pilatesmethode, Erwartungen an die Ausbildung, andere Ausbildungen, Aufnahmeverfahren, Anatomie, Eigenkönnen, Methodik, Fehlersehen, Anleiten von Gruppen, Lernunterlagen, Referentin, Reflexion des Lernprozesses, Prüfungsmodus, Bewertung, Zufriedenheit mit der Ausbildung, usw.) dargestellt. Die aus den Ergebnissen abgeleiteten Verbesserungsvorschläge sind im elften Abschnitt nachzulesen. Dort finden sich Anregungen zur Ausbildungsinformation und dem Aufnahmeverfahren, zu den Inhalten der Ausbildung und zum Fortbildungsangebot. Im letzten Punkt (zwölf) wird ein Resümee gezogen, in welchem die Forschungsfragen nochmals abschließend behandelt werden.

3 Untersuchungskonzept

Dem Untersuchungskonzept liegen die in der Einleitung aufgelisteten Forschungsfragen zugrunde. Im ersten Schritt werden die Qualitätskriterien und die Umsetzung der Inhalte (Sollzustand) der Pilatesausbildungen am USI mittels halbstandardisiertem Interview eruiert. Befragt wurde die Referentin der Pilateslehrausbildung am USI Wien, Lenka Viertl. Die Auswertung erfolgt in Anlehnung an die Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring. Der zweite Schritt setzt an der Mikroebene an. Die Zufriedenheit der Teilnehmer/innen mit der USI Pilateslehrausbildung steht dabei im Mittelpunkt. Die Vermittlung der Inhalte (Istzustand) wird ebenfalls thematisiert. Pro Ausbildungsjahrgang sollen ein/e bis drei Teilnehmer/innen mittels halbstandardisiertem Interview befragt werden. Die Auswertung erfolgt ebenfalls mit Hilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring.

3.1 Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring

Die Inhaltsanalyse ist ein klassisches Verfahren zur Analyse von Textmaterial. Flick & Kardorff & Steinke (2003) stellen in ihrem Handbuch der Qualitativen Forschung vier Vorgehensweisen bei der Inhaltsanalyse nach Mayring vor. Die *zusammenfassende Inhaltsanalyse* will das Material so reduzieren, dass ein überschaubarer Kurztext entsteht. Steht die inhaltliche Ebene des Textmaterials im Vordergrund, bietet sich dieses Vorgehen an. Die *induktive Kategorienbildung* folgt dem Grundgedanken, dass die zusammenfassende Inhaltsanalyse genutzt werden kann, um schrittweise Kategorien aus dem Material abzuleiten. Die *explizierende Inhaltsanalyse* will unklare Textstellen, durch das Heranziehen von zusätzlichem Material, verständlich machen. Die *strukturierende Inhaltsanalyse* will bestimmte Aspekte aus dem Material herausfiltern. Ein Merkmal dieses Verfahrens ist die Verwendung von Kategorien, welche häufig aus dem theoretischen Modell abgeleitet werden. Man spricht in diesem Fall von einem deduktiven Vorgehen, welches auch als offenes Codieren bezeichnet wird. (vgl. Flick et al. 2003, S. 471 - 473). Laut Flick (2002, S. 279) können durch den Vergleich der theoretischen Kategorien mit dem vorhandenen Material Kategorien jedoch überprüft und bei Bedarf modifiziert werden. Im vorliegenden Fall wurden sowohl aus dem theoretischen Modell als auch aus dem Datenmaterial Kategorien abgeleitet. Das theoretische Modell steht wiederum im Zusammenhang mit der Entwicklung der Leitfäden. Das konkrete Vorgehen der Datenauswertung ist im Punkt neun dargestellt.

3.2 Leitfaden Absolvent/innen

Innerhalb der Qualitätsdebatte von Aus- und Weiterbildungen hat die Rolle der Teilnehmer/innen mehr und mehr an Bedeutung gewonnen. So haben laut Gnahs (1995, S. 63) in manchen Qualitätskonzepten die Teilnehmer/innen sogar die alleinige Definitionsmacht, was als qualitativ gut angesehen wird und was nicht. Trotzdem weist Gnahs (1995, S. 65) darauf hin, dass sich aus fachlicher Sicht für die Qualität relevante Inputs eines Weiterbildungsprozesses den Bewertungskompetenzen der Teilnehmenden entziehen. Bei der Evaluation der Pilateslehrausbildung am USI Wien werden die ehemaligen Absolvent/innen als Expert/innen ihres eigenen Lernprozesses wahrgenommen. Die Befragung ist trotzdem nicht als Experteninterview einzustufen. Die Einordnung als halbstandardisiertes Leitfadeninterview mit narrativem Charakter ist zutreffend. In Anlehnung an Gnahs (1995) wurde der Leitfaden für die ehemaligen Absolvent/innen entwickelt. Er gliedert den Bildungsprozess in folgende Phasen:

- Entstehung des Weiterbildungsbedürfnisses

- Information über Möglichkeiten zur Befriedigung des Weiterbildungsbedürfnisses
- Entscheidung zur Teilnahme an einem speziellen Bildungsangebot
- Prüfungsmodus
- Anwendung des Gelernten in der Praxis (vgl. Gnahs 1995, S. 63)

Es wurden Fragen zur Person, zum persönlichen sportlichen Werdegang, zur Pilatesmethode, zum/zur idealen Pilatetrainer/in, zum Aufbau einer Pilateseinheit, zu den Ausbildungsinhalten (Methodik, Didaktik, Anatomie, Eigenkönnen, Fehlersehen), zu den Lernunterlagen, zur Referentin und zur Zufriedenheit mit der Ausbildung ergänzt.

Persönlicher sportlicher Werdegang

- Bitte beschreiben Sie kurz Ihren „sportlichen“ Werdegang ?
- Wie sind Sie mit der Pilatesmethode in Kontakt gekommen?

Bedürfnis nach Weiterbildung

- Wie kamen Sie zu dem Entschluss, eine Ausbildung zum Pilateslehrer zu absolvieren?
- Wie sind Sie auf die Pilatesausbildung am USI Wien aufmerksam geworden?
- Warum haben Sie sich für diese Ausbildung entschieden?
- Welche Erwartungen hatten Sie an die Ausbildung zum Pilateslehrer?

Ausbildung

- Was haben Sie während Ihrer Ausbildung zum Pilateslehrer gelernt?
- Wie wurden Ihnen die anatomischen Grundlagen vermittelt?
- Wie haben Sie den methodischen Aufbau von Pilatesübungen erlernt?
- Wie hat sich Ihre Interpretation von Bewegungsabläufen (Fehlersehen) während der Ausbildung entwickelt?
- Wie hat sich Ihr Eigenkönnen während der Ausbildung verändert?
- Welche Möglichkeiten hatten Sie während der Ausbildung, um Erfahrungen im Anleiten von Personen/Gruppen zu sammeln?
- Welchen Stellenwert hatte die Reflexion des individuellen Lernprozesses in der Ausbildung?
- Welche Lernunterlagen wurden bereitgestellt?

- Wie sind Sie mit diesen zurechtgekommen? Wie war die war die Abschlussprüfung der Ausbildung organisiert?
- Wie beurteilen Sie diesen Prüfungsmodus?

Qualität

- Wie sehen Sie die Qualität der Ausbildung rückblickend?
- Wie war die „Lernstimmung“ in der Gruppe?
- Welche Inhalte haben Sie in der Ausbildung vermisst?
- Wie schätzen Sie die Kompetenz Ihrer Referentin ein?
- Was hat Ihnen an der Ausbildung gut gefallen?
- Was hat Ihnen an der Ausbildung weniger gefallen?
- Was würden Sie verbessern?

Praxis

- Was setzen Sie vom Gelernten in Ihrer Unterrichtspraxis um?
- Was setzen Sie in Ihrer Unterrichtspraxis weniger um?
- Seit wann unterrichten Sie nach der Pilatesmethode?
- Wie regelmäßig unterrichten Sie?
- Welche Alters- bzw. Zielgruppe zählt zu Ihren Klienten?
- Wie hat sich Ihr Unterrichtsstil seit dem Abschluss der Ausbildung verändert?

Pilates

- Welche Merkmale zeichnen die Pilatesmethode aus?
- Was zeichnet in Ihren Augen eine/n gute/n Pilatetrainer/in aus?
- Wie ist eine Pilateseinheit bei Ihnen in der Praxis aufgebaut?
- Welche Pilatesübungen unterrichten Sie gerne in Ihren Stunden?
- Wo ordnen Sie die Pilatesausbildung am USI im Kontext des Ausbildungsangebotes ein?

3.3 Leitfaden Referentin

Der Leitfaden für das Interview mit der Referentin der Pilatesausbildung am USI Wien wurde in Anlehnung an die in der Einleitung bereits thematisierten

Untersuchungsergebnisse von Roth (2000) entwickelt. Theoretisches Lehrwissen, didaktisch-methodische Kenntnisse, Interpretationswissen und handwerkliches Lehrwissen stellen übergeordnet Qualitätsmerkmale von sport- bzw. bewegungsbezogenen Ausbildungen dar (vgl. Roth & Memmert, S. 273, 274). Es wurden Fragen zur Person, zum beruflichen Werdegang, zum persönlichen Werdegang als Pilatetrainerin, zur Entwicklung des Ausbildungskonzeptes, zur Entwicklung des Prüfungsmodus, zu den Lernunterlagen, zur Pilatesmethode und zum/zur idealen Pilatetrainer/in ergänzt.

Persönlicher „Pilateswerdegang“

- Bitte erzählen Sie mir von Ihrem persönlichen Werdegang als Pilatetrainerin?
- Wo haben Sie die Ausbildung zur Pilatetrainerin absolviert?
- Wie war diese Ausbildung organisiert (Dauer, ...)?
- Seit wann bilden Sie Pilatetrainer/innen aus?
- Wie viele Personen haben Sie seither ca. ausgebildet?

Pilates

- Welche Merkmale zeichnen die Pilatesmethode aus?
- Was zeichnet in Ihren Augen eine/n gute/n Pilatetrainer/inn aus?

Entwicklung der Pilateslehrerausbildung am USI

- Wann wurde die Pilateslehrerausbildung am USI erstmals angeboten?
- Wer war an der Entwicklung der Pilateslehrerausbildung beteiligt?
- Nach welchen Kriterien wurde die Ausbildung entwickelt?
- Nach welchen Kriterien wurden die Pilatesübungen und deren Bezeichnungen ausgewählt?
- Hat sich das Ausbildungskonzept seither weiterentwickelt?

Ausbildung

- Wie ist die Ausbildung (Matte) organisiert (Stunden, Praxis, Theorie, A, P, BW)?
- Wie vermitteln Sie den Teilnehmer/innen Kenntnisse über die Anatomie des menschlichen Körpers?
- Wie wird den Teilnehmer/innen der methodische Aufbau von Pilatesübungen

vermittelt?

- Wie vermitteln Sie den Teilnehmer/innen die Interpretation von Bewegungsabläufen (Fehlersehen)?
- Wie wird das Eigenkönnen der Teilnehmer/innen in der Ausbildung entwickelt?
- Welche Möglichkeiten bieten Sie den Teilnehmer/innen um Erfahrungen im Anleiten von Personen/Gruppen zu sammeln?
- Welche Lernunterlagen stellen Sie den Teilnehmer/innen bereit?
- Welchen Stellenwert hat die Reflexion des individuellen Lernprozesses in der Ausbildung?

Prüfung

- Wie ist die Prüfung der Ausbildung organisiert?
- Wie wird das anatomische Wissen der Teilnehmer/innen überprüft?
- Wie werden die didaktisch-methodischen Kenntnisse der Teilnehmer/innen beurteilt?
- Wie wird die Fähigkeit des „Fehlersehens“ der Teilnehmer/innen überprüft?
- Wie wird das Eigenkönnen der Teilnehmer/innen bewertet?

Andere Ausbildung

- Wie sehen/beurteilen Sie das Pilatesausbildungsangebot in Österreich (Dauer, Kosten)?
- Wo würden Sie die Ausbildung am USI einordnen?

3.4 Interviewanfrage

Aufgrund des Datenschutzgesetzes erfolgte die Anfrage an die ehemaligen Absolventen/innen elektronisch durch das USI. Im Anhang des Mails waren grundlegende Informationen zur geplanten Untersuchung, der zeitliche Aufwand für die Befragung und meine Kontaktdaten enthalten. Meine ehemaligen Kolleginnen habe ich darüber hinaus persönlich kontaktiert.

Sehr geehrte Damen und Herren!

Mein Name ist Cosima Königshofer und ich studiere Sportwissenschaften an der Uni Wien. Im Zuge meiner Diplomarbeit beschäftige ich mich mit der Pilateslehrausbildung am USI Wien. Das Forschungskonzept ist qualitativ angelegt und bedarf der

Datengewinnung durch Interviews. Als Absolventen/innen der Pilatesausbildung und Experten/innen des eigenen Lernprozesses würde es mich freuen sobald wie möglich ein Interview (ca. 40 Minuten) mit Ihnen durchführen zu können. Die Anonymität wird gewahrt.

Die Anzahl der insgesamt fehlgeschlagenen Versendungen - bedingt durch inaktive, beziehungsweise ungültige Mailadressen - ist leider nicht bekannt. Im Fall der direkten Anfrage durch meine Person sind von zwölf Aussendungen drei fehlgeschlagen. Bei zukünftigen Untersuchungen ist dieser Aspekt zu bedenken.

3.5 Stichprobe

Laut Croply (2005, S. 80 - 82) geht es bei qualitativen Stichproben in erster Linie darum, Gesprächspartner/innen zu finden, welche in der Lage sind den Untersuchungsgegenstand zu beleuchten. Durch diese Informiertheit über den Gegenstand ergibt sich unter anderem die Repräsentativität. Bezüglich der Stichprobengröße ist ausschlaggebend, wie viele Personen über den Untersuchungsstand informiert sind. Seit dem Start der Pilateslehrerausbildung am USI 2004 wurden fünf Ausbildungen durchgeführt. Pro Jahrgang haben rund zwölf Personen an der Ausbildung teilgenommen. Das Ausbildungsjahr 2008/2009 wurde ausgeschlossen, da zum Zeitpunkt der Datenaufnahme der Lehrgang noch nicht abgeschlossen war. Von rund 48 möglichen Gesprächen sind acht zustande gekommen. Die Stichprobe setzt sich wie folgt zusammen:

Jahrgang	Anzahl Frauen	Anzahl Männer	Gesamt
2004/05	2	1	3
2005/06	0	0	0
2006/07	4	0	4
2007/08	1	0	1
			8

Tabelle 1: Zusammensetzung der Stichprobe (Königshofer 2009)

Auffällig daran ist, dass aus dem Jahrgang 2005/06 keine Rückmeldung gekommen ist. Weniger überraschend ist die Tatsache, dass die Zusagen aus jenem Ausbildungsjahrgang überwiegen, an welchem ich selber teilgenommen habe. Weiter ist anzumerken, dass drei der acht Personen, welche sich zu einem Interview bereit erklärt haben, am USI Wien als Kursleiter/innen tätig sind.

3.6 Transkription

Die Interviews wurden mit einem digitalen Aufnahmegerät der Marke Zoom/Modell H4 im MP3 Format aufgezeichnet. Die Daten wurden im Anschluss an das Interview auf den Computer übertragen und in einem Audioprogramm abgespielt. Die Transkription erfolgte Wort für Wort um eine frühzeitige Reduktion des Materials zu vermeiden. Die Transkripte stellen somit ein sehr detailliertes Ausgangsmaterial für die folgende Interpretation mittels Inhaltsanalyse nach Mayring dar. Folgende Regeln wurden bei der Transkription beachtet:

- [..] 2 sek. Pause
- [...] 3 sek. Pause
- / Wortabbruch
- // Satzabbruch
- ... Sprechende Person wurde unterbrochen
- @ Lachen (gemäßigt)
- uu langgezogene Aussprache (Denkzeit verlängern)
- Fett sehr betonte Aussprache

Wesentliche Informationen vor und nach der Aufnahme wurden kurz protokolliert, beziehungsweise im Anschluss aus dem Gedächtnis niedergeschrieben. Unter den Punkten Vor- und Nachgespräch sind diese Informationen festgehalten.

4 Evaluation

In der Literatur findet man eine Vielzahl von Definitionen hinsichtlich des Begriffs der Evaluation. Weiter wird kontrovers diskutiert, ob die Evaluation als eigenständige Disziplin anerkannt ist oder nicht. So schließen sich Bortz & Döring (2002) der Auffassung an, dass die Evaluation eine Anwendungsvariante wissenschaftlicher Forschungsmethoden auf bestimmte Fragestellungen darstellt.

Evaluationsforschung beinhaltet die systematische Anwendung empirischer Forschungsmethoden zur Bewertung des Konzeptes, des Untersuchungsplanes, der Implementierung und der Wirksamkeit sozialer Interventionsprogramme. (Bortz & Döring 2002, S. 102)

Dabei sollte angemerkt werden, dass die Evaluationsforschung sich nicht ausschließlich auf Interventionsprogramme bezieht. Alle forschenden Aktivitäten, bei denen die Bewertung des Erfolges von gezielten Maßnahmen im Mittelpunkt steht, werden der Evaluationsforschung zugeordnet (vgl. Bortz & Döring 2002, S. 102). Die Erfahrungen der Absolventen/innen stehen dabei im Mittelpunkt. Die Untersuchung des angestrebten Erfolgs bezieht sich auf den Ist/Soll-vergleich der Ausbildungsziele, welcher laut Reischmann (2003, S. 105) einen fixen Bestandteil einer jeden Evaluation darstellt. Reischmann (2003) behandelt den Begriff der Evaluation im Kontext der Weiterbildung und schlägt folgende Definition vor.

Evaluation meint das methodische Erfassen und das begründete Bewerten von Prozessen und Ergebnissen zum besseren Verstehen und Gestalten einer Praxis-Maßnahme im Bildungsbereich durch Wirkungskontrolle, Steuerung und Reflexion (Reischmann 2003, S. 18)

Dem Erfassen von Prozessen setzt Reischmann (2003) voraus, dass diese methodisch organisiert und dokumentiert sind. Als nächster Schritt folgt die Bewertung von Prozessen und Ergebnissen auf Grundlage der erhobenen Daten. Die Transparenz der Auswahl der Erhebungs- und Auswertungsinstrumente soll gegeben sein. In der Pädagogik erfüllt die Evaluation keinen Selbstzweck sondern hat eine didaktische Funktion inne. Der Evaluation kommt eine Kontrollfunktion zu. Sie soll helfen, kommende Maßnahmen besser zu gestalten (Steuerungsfunktion) und generell einen Beitrag zur Reflexion einer Bildungsmaßnahme zu leisten (vgl. Reischmann 2003, S. 18 ff.).

Eine weitere Differenzierung des Evaluationsbegriffes zeigt sich in der Typisierung hinsichtlich formaler und summativer Evaluation. Aufgrund der folgenden Definition ist die Evaluation der Ausbildung zum Pilateslehrer sowohl dem summativen als auch dem formativen Typ zuzuordnen. Die Überprüfung der Wirksamkeit der Wissensvermittlung stellt das primäre Ziel der Evaluation dar. Weiter gilt es das bestehende Ausbildungskonzept bei Bedarf zu adaptieren bzw. weiterzuentwickeln.

Die summative Evaluation beurteilt zusammenfassend die Wirksamkeit einer vorgegebenen Intervention, während die formative Evaluation regelmäßig Zwischenergebnisse erstellt mit dem Ziel, die laufende Intervention zu modifizieren oder zu verbessern (Bortz & Döring 2002, S. 113).

Kuckartz & Dresing & Rädiker & Stefer (2008, S. 19) ordnen ihre Evaluation einer Statistiklehrveranstaltung ebenso dem summativen als auch dem formativen Typen zu. Das summative Element beziehen sie auf die Lehrveranstaltungen des WS 2005/06. Werden die Lehrveranstaltungen jedoch als Programm verstanden, welches jedes Jahr neu realisiert und verbessert wird, ist auch ein formatives Element vorhanden.

Eine weitere Einteilung bezieht sich auf die Unterscheidung von Fremd- bzw.

Selbstevaluationen. Für die Fremdevaluation spricht laut Reischmann (2003, S. 106), dass jemand Neutrales geeigneter erscheint die notwendige Distanz zu wahren. Im Gegenzug führt Reischmann (2003) folgendes Argument für die Selbstevaluation an.

Nur wer im Bildungsfelde selbst engagiert ist, der kann auch erkennen, was wirklich wichtig ist (Reischmann 2003, S. 107)

Im vorliegenden Fall ist die Evaluation der Ausbildung zum Pilateslehrer der Fremdevaluation zuzuordnen. Als ehemalige Absolventin der Ausbildung ist es von besonderer Wichtigkeit, die nötige Distanz zu wahren. Andererseits können die persönlichen Erfahrungen im Bildungsfeld auch von Vorteil sein.

4.1 Evaluationsstandards des Joint Committees

Die USA gilt im Bereich der Evaluationsforschung als Vorreiter. 12 Organisationen, welche sich mit der Qualität von Evaluation im Bereich Bildung und Erziehung beschäftigten, schlossen sich zusammen und benannten Mitglieder für ein Committee. Das Joint Committee wurde gegründet und nahm seine Arbeit im Herbst 1975 auf. Durch die fehlende Tradition der Zusammenarbeit der 12 Organisationen kam es anfänglich zu Problemen. Eine Organisation setzte sich für den Ausschluss von bestimmten Tests ein, andere waren hingegen für die Nutzung dieser. Im Jahr 1981 wurde das Joint Committee als Non Profit Organisation zur Entwicklung, Überprüfung und Revision von Evaluationsstandards institutionalisiert. 1989 wurde das Joint Committee durch das American National Standards Institute (ANSI) akkreditiert. Durch diese Akkreditierung wurden die entwickelten Standards als national gültig erklärt und sind in weiterer Folge auf der ganzen Welt erhältlich. Mit dem Werk Evaluationsstandards wurde ein Grundstein für Qualitätsstandards im Bildungs- und Erziehungsbereich gelegt. Die Standards gruppieren sich um die vier wichtigen Eigenschaften einer Evaluation, zu denen laut Sanders (2006) die Nützlichkeit, Durchführbarkeit, Korrektheit und Genauigkeit zählen. Im Gesamten werden 30 Standards behandelt, welche eine Art Arbeitsphilosophie für Evaluationen darstellen. Die Standards dienen als Leitlinien für eine effektive Evaluation, können die Qualität von dieser aber nicht garantieren (vgl. Sanders 2006, S. 23 – 25).

Ein Standard ist ein Prinzip, auf das sich die in einem Fachgebiet tätigen Praktiker geeinigt haben, und dessen Betrachtung dazu beiträgt, dass die Qualität und die Fairness der jeweiligen beruflichen Tätigkeit – z.B. Evaluation – verbessert werden (Sanders 2006, S. 27).

Unter Evaluation versteht Sanders (2006) die systematische Untersuchung der Verwendbarkeit oder Güte eines Gegenstandes. Der Ausdruck Programm wird für Evaluationsgegenstände aller Art verwendet. Unter Programm werden wiederum

pädagogische Tätigkeiten verstanden, die kontinuierlich stattfinden. Dazu gehören beispielsweise ein Programm für den Leseunterricht in einem Schuldistrikt, ein medizinisches Ausbildungsprogramm sowie ein Programm zur beruflichen Weiterbildung. (vgl. Sanders 2006, S. 28)

In Orientierung an diesen Standards wird im folgenden Teil die Planung und Durchführung der Evaluation der Pilateslehrerausbildung am USI Wien dargestellt. Dabei ist anzumerken, dass nur jene Standards genauer behandelt werden, deren Anwendung als sinnvoll im Hinblick auf die Evaluation der Pilateslehrerausbildung erachtet wurden.

4.1.1 Nützlichkeitsstandards

Die Nützlichkeitsstandards sollen sich laut Sanders (2006) grundsätzlich nach dem Informationsbedürfnis der Evaluationsnutzer/innen richten.

N1 Ermittlung der Beteiligten und Betroffenen: Es sollen jene Personen ermittelt werden, welche direkt oder indirekt von der Evaluation betroffen sind. Im vorliegenden Fall ziehen die Leiterin der Ausbildungsabteilung am USI Wien und die Referentin der Ausbildung - im Sinne eines Feedbacks durch die ehemaligen Absolventinnen - einen Nutzen. Im Idealfall zählen die zukünftigen Absolventinnen der Pilateslehrerausbildung ebenfalls zu der Gruppe der Nutzerinnen.

N2 Glaubwürdigkeit der Evaluatorin: Dieser Standard zielt laut Sanders (2006) darauf ab, dass bei der Planung und Durchführung der Evaluation ein beständiges, gutes, offenes und die Kommunikation förderndes Klima geschaffen wird. Das Vertrauen in die Kompetenz der Evaluatorin soll gegeben sein. Im vorliegenden Fall bin ich an die USI Wien herangetreten. In einem ersten Gespräch mit der Abteilungsleiterin Mag. Rienössl wurden Ideen hinsichtlich der „Richtung“ der Evaluation gesammelt. Aufgrund der Bereitschaft zur Zusammenarbeit kann man davon ausgehen, dass die Evaluatorin als glaubwürdig erachtet wurde. Weiter verliefen die folgenden Treffen, Telefonate und Mailverkehr in einem offenen und respektvollen Klima.

N3 Umfang und Auswahl der Informationen: Die Evaluatorin muss bestimmen, was dem Auftraggeber wichtig erscheint, sie soll jedoch auch auf bedeutende Bereiche hinweisen, die von diesem möglicherweise übersehen wurden. Die endgültige Festlegung des Untersuchungskonzeptes wurde in Absprache mit Mag. Rienössl getroffen. Die Ideen der Evaluatorin und die Wünsche der Auftraggeberin wurden berücksichtigt.

N4 Feststellung von Werten: Der Kernpunkt dieses Standards ist laut Sanders (2006), dass die Evaluatorin und ihr Auftraggeber festlegen, welcher Ansatz der Evaluation

zugrunde gelegt werden soll. Nur dann kann den gewonnenen Informationen ein Wert zugewiesen werden. Die Evaluation orientiert sich an den vorliegenden Forschungsergebnissen von Kerninhalten bei Sportlehrerausbildungen. Bei der Entwicklung der Leitfäden wurden diese ebenfalls berücksichtigt.

N5 Klarheit des Berichts: Es soll sicher gestellt werden, dass die Ziele, die Durchführung und die Ergebnisse der Evaluation klar und leicht verständlich nachzulesen sind. Da die Evaluation im Zuge einer Diplomarbeit durchgeführt wird, kann man davon ausgehen, dass die Ergebnisse klar und verständlich nachzulesen sind.

N6 Rechtzeitigkeit und Verbreitung des Berichts: Zwischen- und Schlussbericht sollen dem Auftraggeber zum vereinbarten Zeitpunkt bereitgestellt werden. Im vorliegenden Fall wurde die Fertigstellung der Evaluation mit Ende des Jahres 2009 festgelegt.

N7 Wirkung der Evaluation: Die Beteiligten und Betroffenen sollen ermuntert werden, dem Evaluationsprozess zu folgen. Weiter sollen sie dazu ermuntert werden, die Ergebnisse der Evaluation zu nutzen (vgl. Sanders 2006, S. 50 – 90).

4.1.2 Durchführbarkeitsstandards

Die Durchführbarkeitsstandards sollen laut Sanders (2006) sicherstellen, dass die Evaluation realistisch, gut durchdacht, diplomatisch und kostenbewusst ausgeführt wird.

D1 Praktische Verfahren: Dieser Standard beinhaltet, dass jenes Verfahren gewählt wird, bei welchem die Störungen (Zeit, Personal, ...) minimiert werden und trotzdem alle nötigen Informationen beschafft werden können. Der Zeit- und Arbeitsaufwand ist im vorliegenden Fall für alle Beteiligten gering gehalten. Die Aussendung der Interviewanfragen per Mail, die Durchführung der Interviews und der Kommunikationsprozess stellten den ganzen Arbeitsaufwand für die Auftraggeberin und die Beteiligten dar.

D2 Politische Tragfähigkeit: Dieser Punkt kann im vorliegenden Fall vernachlässigt werden.

D3 Kostenwirksamkeit: Damit ist gemeint, dass die Ergebnisse der Evaluation die eingesetzten Mittel rechtfertigen. Auch dieser Punkt kann vernachlässigt werden. Es sind keine Kosten entstanden (vgl. Sanders 2006, S. 90 – 105).

4.1.3 Korrektheitsstandards

Die Korrektheitsstandards sollen laut Sanders (2006) sicherstellen, dass die Evaluation sowohl rechtlich als auch ethisch korrekt durchgeführt wurde.

K1 Unterstützung der Dienstleistungsorientierung: Dieser Standard überschneidet sich inhaltlich etwas mit N3. Die Interessen und Bedürfnisse des Auftraggebers bzw. der Institution sollen berücksichtigt werden.

K2 Formale Vereinbarung: Die Pflichten der Beteiligten sollen schriftlich zu Beginn der Evaluation festgelegt werden, um die Einhaltung von Vereinbarungen sicherzustellen. Dieser Punkt wurde vernachlässigt, da sich die Pflichten der Auftraggeberin ausschließlich auf die Aussendung der Interviewanfragen beschränkt haben. Die mündliche Vereinbarung war in diesem Fall ausreichend.

K3 Schutz individueller Menschenrechte: Das Wohlergehen der Menschen soll respektiert und geschützt werden. Dieser Punkt fand Berücksichtigung im Sinne des Datenschutzgesetzes. Es wurden keine privaten Daten an die Evaluatorin vom USI Wien weitergegeben.

K4 Human gestaltete Interaktion: Die Evaluatorin soll in ihren Kontakten mit Anderen den Wert der Menschen respektieren. Dieser Punkt wurde besonders bei der Durchführung der Interviews beachtet.

K5 Vollständige und faire Einschätzung: Stärken des zu evaluierenden Programms sollen weiter ausgebaut und Problemfelder angesprochen werden können. Dieser Standard stellt unter Berücksichtigung der Forschungsfragen den Kern der Evaluation dar.

K6 Offenlegung der Ergebnisse: Die Evaluationsergebnisse sollen den betroffenen Personen zugänglich gemacht werden. Durch den freien Zugriff auf die Diplomarbeit ist die Offenlegung der Ergebnisse auch für alle Beteiligten und ebenso der Interviewpartner/innen gegeben.

K7 Deklaration von Interessenskonflikten: Interessenskonflikte sollen offen und aufrichtig behandelt werden, damit das Evaluationsverfahren und die Ergebnisse nicht beeinträchtigt werden.

K8 Finanzielle Verantwortlichkeit: Alle Ausgaben sollen durch Rechnungen belegt werden können. Weiter soll mit den Ressourcen verantwortungsbewusst umgegangen werden (vgl. Sanders 2006, S. 113 – 155). Dieser Standard kann im vorliegend Fall vernachlässigt werden.

4.1.4 Genauigkeitsstandards

Die Genauigkeitsstandards sollen laut Sanders (2006) sicherstellen, dass die Evaluation die Güte und die Verwendbarkeit des zu evaluierenden Programms durch fachlich angemessene Informationen hervorbringt.

G1 Programmdokumentation: Die Charakterisierung des Programms bezüglich seiner Zielsetzungen und der tatsächlichen Umsetzung dieser Ziele bilden den Ausgangspunkt für einen Vergleich mit ähnlichen Programmen. Eine gute Programmbeschreibung erleichtert es auch, Inhalte und Wirkungen des Programms miteinander in Beziehung zu setzen. Im vorliegenden Fall wird die Programmdokumentation als Curriculum der Pilateslehrerausbildung verstanden. Weitere Informationen bezüglich Zielen und Inhalten der Ausbildung sind Gegenstand der qualitativen Untersuchung.

G2 Kontextanalyse: Um mögliche Beeinflussungen erkennen zu können, soll der Kontext in dem das Programm angesiedelt ist identifiziert werden. Unter Kontext versteht Sanders (2006) den zeitlichen Rahmen, das soziale Umfeld und parallel laufende konkurrierende Aktivitäten. Die Darstellung des Angebotes von Pilatesausbildungen ist im vorliegenden Fall ein wesentlicher Bestandteil der Kontextanalyse.

G3 Beschreibung von Zielen und Vorgehen: Die Zwecke und das Vorgehen der Evaluation sollen ausreichend beschrieben werden. Dieser Standard wird durch das entwickelte Evaluationsskonzept (Forschungsfrage und – methode) erfüllt.

G4 Verlässliche Informationsquellen: Um die Angemessenheit der Informationen einschätzen zu können, ist die Beschreibung der genutzten Quellen von Wichtigkeit. Im vorliegenden Fall stellen die Referentin und die Interviewpartner/innen die wichtigste Informationsquelle dar. Die ehemaligen Absolventen/innen werden als Expertinnen ihres eigenen Lernprozesses verstanden.

G5 Valide Informationen und G6 Reliable Informationen: Die Verfahren zur Informationsgewinnung sollen so gewählt werden, dass die Güte der gewonnenen Informationen und in weitere Folge deren Interpretation sichergestellt ist. Das entwickelte Forschungsdesign, welches bewährte Methoden der Datengewinnung und -auswertung vorsieht wird diesen Standards gerecht.

G7 Systematische Informationsüberprüfung: Die im Zuge der Evaluation gesammelten, aufgezeichneten und ausgewerteten Informationen sollten systematisch überprüft werden. Durch die Einhaltung des entwickelten Forschungsdesign und die Dokumentation von eventuellen Abweichungen kann dieser Standard vernachlässigt werden. Durch die fehlenden personellen Ressourcen ist die Kontrolle durch eine zweite bzw. dritte Person nicht möglich.

G8 Analyse quantitativer Informationen: Aufgrund des qualitativen Forschungsdesigns kann dieser Punkt außer Acht gelassen werden.

G9 Analyse qualitativer Informationen: Zur effektiven Beantwortung der Fragestellungen muss sichergestellt werden, dass die qualitativen Informationen systematisch analysiert werden. Im vorliegenden Fall wurde eine Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring durchgeführt.

G10 Begründete Schlussfolgerungen: Die aus der Evaluation gezogenen Folgerungen sollen so begründet werden, dass alle Beteiligten und Betroffenen diese nachvollziehen können.

G11 Unparteiische Berichterstattung: Die Verzerrung der Ergebnisse durch persönliche Gefühle und Vorlieben für die Auftraggeber bzw. die Evaluationspartei muss ausgeschlossen werden.

G12 Meta Evaluation: Die Evaluation selbst soll evaluiert werden (vgl. Sanders 2006, S. 161 – 219).

5 Qualität in der Weiterbildung

Im engen Zusammenhang mit dem Begriff Evaluation steht die Qualität. Im folgenden Teil wird der Begriff Qualität im Kontext von Weiterbildungsorganisationen erläutert. Laut Zech (2008, S. 12) ist die Qualität von Bildung immer an den Nutzen des lernenden Individuums gekoppelt. Der Erweiterung der individuellen Handlungsfähigkeit kommt dabei eine wichtige Rolle zu. Die individuelle Lernbiografie der Einzelnen ist dabei zu berücksichtigen. Vor dieser Annahme legt Zech (2008, S. 13) fest, dass jeder Qualitätsentwicklung von Weiterbildungsorganisationen eine Definition von gelungenem Lernen zugrunde liegen soll. Im Fall der zu evaluierenden Pilateslehrerausbildung am USI liegt keine eindeutige Definition vor. Das qualitative Interview mit der Ausbildungsreferentin stellt jedoch wesentliche Informationen zu den Lernzielen und in weitere Folge zum gelungenen Lernen bereit.

5.1 Nutzen von Qualitätsentwicklung

Laut Zech (2008, S. 14) macht es die rasante Änderung von gesellschaftlichen Bedingungen nötig, dass die Weiterbildungsorganisationen diese Veränderungen wahrnehmen und in weiterer Folge darauf reagieren. Seit dem Ausbildungsstart der

Pilateslehrerausbildung am USI Wien im Sommersemester 2004 hat sich das Ausbildungsangebot enorm weiterentwickelt. Weiter wurden Verbände gegründet, um eine Qualitätssicherung im Bereich von Pilatesausbildungen zu gewährleisten. Die Einführung von Zertifikaten ist eine wesentliche Folge. Zech (2008) steht diesem modernen Trend zur Zertifizierung kritisch gegenüber.

Qualitätsentwicklung ist eine intern motivierte Professionalisierungsstrategie der Weiterbildung und kein Instrument staatlicher Regulierungspolitik (Zech 2008, S. 15).

Durch die fehlende staatliche Regulierung von Ausbildungszielen und Inhalten im Bereich Pilates scheint die Einführung von Qualitätsstandards in diesem Fall jedoch gerechtfertigt. Wie der Überblick über das Ausbildungsangebot in Österreich im Kapitel sieben zeigt, liegen dort teils enorme Unterschiede vor. Zech (2008) spricht von der Wahrnehmung und Interpretation von Marktsignalen und bezeichnet diesen Bereich der Qualitätsentwicklung als Konkurrenzanalyse. Diese untersucht den Wettbewerber hinsichtlich seiner Unternehmensziele, seiner Angebote, seiner Fähigkeiten und seines Marketings. Die Ergebnisse sollen hinsichtlich der Entwicklung der eigenen Marktstrategie berücksichtigt werden (vgl. Zech 2008, S. 42 ff).

Bezüglich des Lehr-Lern-Prozesses geht Zech (2008, S. 75) davon aus, dass Bildung immer Selbst-Bildung mit einschließt. Bildung ist dann gelungen, wenn der Lernende sein Wissen und Können erweitert, seine Persönlichkeit entfaltet und seine soziale Integration erhöht hat. Für Zech (2008) zeichnet sich die Bildungsbranche durch folgende Besonderheit aus.

Diese besteht darin, dass das Endprodukt des Bildungsprozesses, also der Lernerfolg der Lernenden, gar nicht von den Bildungsorganisationen hergestellt werden kann. Es sind die Abnehmer die Kunden der Organisation, sprich die Lernenden selbst, die den Lernerfolg verantwortlich „herstellen“. Die Bildungsorganisationen bieten dafür lediglich die Bedingungen. Ob Lernen gelingt, liegt deshalb letztendlich nicht in ihrer Hand (Zech 2008, S. 76).

Diese Einschätzung von Zech (2008) greift im Bereich von Pilatesausbildungen nicht vollständig. Durch die fehlenden Ausbildungsstandards beeinflusst die jeweilige Ausbildungsorganisation und deren Ausbildungskonzept den Lernerfolg maßgeblich. Trotz allem steht das Individuum als Lernende/r im Mittelpunkt. So schlägt Zech (2008) den Einsatz eines Lerntagebuches zur Förderung des individuellen Lernprozesses vor. Das Wort Tagebuch impliziert jedoch, dass die Einsicht durch einen Zweiten nicht ohne Zustimmung erfolgen darf. Weiter soll der Zeitaufwand in Relation zum Nutzen stehen. Zu diesen zählen laut Zech (2008) die Förderung der Selbstbeobachtung, die Schulung der Beobachtung von anderen, die Verbesserung des sozialen Verhaltens, die Steigerung der Selbstverantwortung des eigenen Lernprozesses, die Verstärkung der Reflexion des

eigenen Lernprozesses und die differenziertere Wahrnehmung der eigenen Stärken und Schwächen. Weiter können die Lernziele selber bestimmt und weiterentwickelt werden (vgl. Zech 200, S. 86). Bei der Pilateslehrerausbildung am USI wird diese Reflexion des eigenen Lernprozesses in Form von Arbeitsaufträgen angeregt.

Laut Zech (2008) hat die Evaluation von Bildungsprozessen unterschiedliche Funktionen. Zum einen wird die Zufriedenheit der Teilnehmerinnen mit der Bildungsmaßnahme überprüft. Dazu zählt unter anderem das Lehrverhalten der Referentin. Weiter wird das zukünftige Bildungsangebot gesteuert. Auf Rückmeldung von Absolventinnen sollte eingegangen werden. Stärken der Ausbildung sollen weiter ausgebaut und Defizite beseitigt werden. Zu guter Letzt kann Evaluation die Reflexion des individuellen Lernprozesses unterstützen (vgl. Zech 2008, S. 89).

Der gelungene Transfer vom Gelernten in die Praxis lässt sich hingegen schwer erheben bzw. überprüfen. Dazu wären Erhebungen wie Teilnehmende Beobachtung vor und nach Abschluss der Ausbildung nötig. Und selbst dann ist nicht sicherzustellen, dass diese Veränderung ausschließlich auf die absolvierte Ausbildung zurückzuführen ist. Im Zuge der Evaluation der Pilateslehrerausbildung am USI wird der Transfer vom Gelernten in die Praxis im Zuge des Interviews thematisiert.

6 Entstehung der Pilatesmethode

Joseph H. Pilates wurde 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren. Seine Kindheit war geprägt von Krankheiten. Um seine Gebrechlichkeit zu überwinden, experimentiert er mit verschiedenen Methoden, deren Elemente man in seiner Lehre findet. Beeinflusst wurde er unter anderem von Yoga, Gymnastik, Selbstverteidigung, Tanz, Akrobatik und Gewichtheben. Bei Ausbruch des Ersten Weltkrieges bildete Joseph Pilates Kriminalbeamte von Scotland Yard aus. Aufgrund seiner Nationalität wurde er interniert. Im Lazarett trainiert er die Mitgefangenen. Ein Großteil seiner Kenntnisse über Rehabilitation stammt aus dieser Zeit. Nach dem Krieg kehrte Pilates nach Deutschland zurück und unterrichtete die Polizei und die Armee in Selbstverteidigung. 1926 wanderte Pilates nach New York aus. Auf dem Schiff lernte er seine zukünftige Frau Clara kennen, mit der er ein Studio in New York eröffnete. Das Studio befand sich im selben Gebäude wie das New York City Ballett. Bald zählten zu seinen Kunden nicht nur berühmte Tänzer sondern auch Sportler, Schauspieler und Künstler. 1934 veröffentlichte Pilates „Your Health“. Sein Verständnis von körperlicher und mentaler Gesundheit ist darin niedergeschrieben. 1945 erschien die erste Auflage seines Buches „Return to Life

Through Contrology“. Dort sind die traditionellen Mattenübungen der Pilatesmethode aufgezeichnet. Dabei ist anzumerken, dass Pilates auch Trainingsgeräte (Reformer, Barrel,...) entwickelt hat, welche eine wesentliche Rolle im traditionellen Pilatestraining einnehmen. Pilates starb im Alter von 87 Jahren. Nachfolgende Generationen seiner Schüler entwickelten die Methode weiter (vgl. Robinson & Fisher & Knox & Thomson 2000, S. 3,4).

[...] dass Übungen in seinen Trainingsstunden selbst innerhalb von zwei Tagen schon völlig anders aussehen konnten, lag zum Teil daran, dass er seinen Unterricht auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Schülers abstimmte [...] (Robinson et al. 2000, S. 4).

6.1 Pilatesprinzipien

In der Veröffentlichung von Pilates & Miller (1998) finden sich die einzigen offiziellen Aufzeichnungen, welche die Ausführungen seines Contrology Übungsprogrammes bildlich dokumentieren beziehungsweise textlich darstellen. Ursprünglich wurde die Pilatesmethode als Contrology Methode bezeichnet. Die traditionellen Übungen wurden im Laufe der Zeit nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen adaptiert, beziehungsweise verändert.

RETURN TO LIFE fully explains how you can successfully achieve your worthy ambition to attain physical fitness right in your own home and at only nominal cost (Pilates & Miller 1945, S. 8).

Die folgenden Zitate sollen die Grundidee von Pilates Übungen belegen. Der Bezug zur Pilateslehrausbildung am USI Wien und die dort vermittelten Prinzipien der Pilatesmethode ist fortlaufend gegeben. So kennzeichnen laut Viertl (2006, S. 6 - 19) folgende Prinzipien die Pilatesmethode, welche sich auch zum Großteil in Pilates & Millers Veröffentlichung aus dem Jahr 1945 wiederfinden.

Auf das Prinzip der *Kontrolle* geht Viertl (2006, S. 19) nicht genauer ein. Diese steht jedoch in enger Verbindung mit der Konzentration und in weiterer Folge mit einer kontrollierten Bewegungsausführung.

One of the major results of Contrology is gaining the mastery of your mind over the complete control of your body (Pilates & Miller 1945, S. 8).

IDEALLY, OUR MUSCLES SHOULD OBEY OUR WILL. REASONABLY, OUR WILL SHOULD NOT BE DOMINATED BY THE REFLEX ACTIONS OF OUR MUSCLES (Pilates & Miller, S. 10).

Viertl (2006, S. 18) geht davon aus, dass ohne *Konzentration* keine kontrollierte und präzise Ausführung der Bewegung möglich ist. Durch diese Konzentration verändern sich mit dem Training das Körpergefühl und das Körperbewusstsein. Bildhafte Vorstellungen

und Visualisierungen wirken positiv auf die Konzentration.

The only unchanging rules you must conscientiously obey are that you must always faithfully and without deviation follow the instructions accompanying the exercises and always keep your mind wholly concentrated on the purpose of the exercise as you perform them (Pilates & Miller 1945, S. 11).

Der *Atmung* kommt bei der Pilatesmethode laut Viertl (2006, S. 13) eine bedeutende Rolle zu. Um die Körpermitte besser stabilisieren zu können wird eine dorsale und laterale Atmung in den Brustkorb während des Übens forciert. Dadurch wird die Zwischenrippenmuskulatur aktiviert und die Brustwirbelsäule mobilisiert. Die Einatmung erfolgt durch die Nase, die Ausatmung durch den Mund. Dabei ist auf eine vollständige Aus- und Einatmung zu achten.

To breathe correctly you must completely exhale and inhale, always trying very hard to „squeeze“ every atom of impure air from your lungs in much the same manner that you would wring every drop of water from a wet cloth (Pilates & Miller 1945, S. 13).

Das Prinzip der *Präzision* steht für Viertl (2006, S. 19) – wie bereits beschrieben – im Zusammenhang mit der Konzentration und der Bewegungskontrolle. Die segmentale Stabilität ist dabei von großer Bedeutung. Diese steht im engen Zusammenhang mit der lokalen, tief liegenden Muskulatur, welche richtungsunspezifisch vorprogrammiert ist. Die globale Muskulatur ist hingegen richtungsspezifisch vorprogrammiert.

Whenever you read the word „rolling“ in the exercises, be sure to hold your chin pressed tightly against your chest and, when you lie down or when you rise, „roll“ and „unroll“ , your spine exactly in imitation of a wheel rolling forward and backward (Pilates & Miller 1945, S. 13, 14).

Unter *Koordination* versteht Viertl (2006, S. 19) das Zusammenwirken von Nervensystem und Skelettmuskeln. Weiter umfasst dieses Prinzip das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung. Die Koordination von lokalen und globalen Muskeln ist somit unabdingbar für eine vollständige Bewegungskontrolle. Die inter- beziehungsweise intramuskuläre Koordination wird optimiert.

As small bricks are employed to build large buildings, so will the development of small muscles help develop large muscles [...] you will perform your work with minimum effort and maximum pleasure (Pilates & Miller 1945, S. 15).

Hinsichtlich des Prinzips der *Ausrichtung* geht Viertl (2006, S. 6 - 12) davon aus, dass eine neutrale Beckenstellung und in weiterer Folge eine neutrale Stellung der Wirbelsäule bei den meisten Pilatesübungen zu forcieren sind. Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist dieser Ansatz gerechtfertigt und unterscheidet sich von Pilates' Auffassung, dass die natürliche Form der Wirbelsäule einem Stab gleicht.

The back would be flat if the spine were kept as straight as a plumb line, and its flexibility would be comparable to that of the finest watch spring steel (Pilates & Miller 1945, S. 16).

Therefore, in the reclining exercises, be sure wherever indicated, to keep your back full length always pressed firmly against the mat or floor [...] (Pilates & Miller 1945, S. 17).

Der *Entspannung* kommt laut Viertl (2006, S. 17) eine wesentliche Bedeutung zu. Sowohl der Entspannung des Geistes, als auch jener Muskelpartien, die nicht aktiv an der Bewegungsausführung beteiligt sind.

True flexibility can be achieved only when all muscles are uniformly developed (Pilates & Miller 1945, S. 16).

Contrology is not a system of haphazard exercises designed to produce only bulging muscles [...] it was conceived to limber and stretch muscles and ligaments [...] (Pilates & Miller 1945, S. 14).

Das Prinzip der *Zentrierung* wird heute mit dem Begriff des Powerhouses gleichgesetzt. Dabei ist auffällig, dass Pilates in seiner Publikation diesen Begriff nie verwendet. Unter Berücksichtigung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse wird laut Viertl (2006, S. 14) unter dem Powerhouse die Aktivierung des M. Transversus abdominis verstanden. Durch die Verbindung des M. Transversus über die Fascia Thoracolumbalis wird eine Aktivierung der M. Multifidi begünstigt, welche der tiefer liegenden und die Wirbelsäule stabilisierenden Muskulatur zugeordnet werden kann. In diesem Zusammenhang wird auch von der lokalen Muskulatur gesprochen.

Der *Bewegungsfluss* wird von Pilates ebenfalls nicht dezidiert behandelt. Viertl (2006, S. 17) meint damit, dass jede Pilates Bewegung ihrem eigenen Rhythmus folgt, welche wiederum mit der Atmung im Einklang steht. Anhand der folgenden Übungsbeschreibung (The Hundred) wird jedoch klar deutlich, dass die Bewegung auf die Atmung bzw. umgekehrt abgestimmt ist. Auch die Entspannung nach der Übung wird angeleitet.

Unter dem Prinzip der *Kondition* versteht Viertl (2006, S. 19) die Verbesserung der Leistungsfähigkeit der für die Haltung zuständigen Muskulatur. Auch dieses Prinzip findet sich in der Veröffentlichung von Pilates & Miller (1945) wieder.

Contrology ist designed to give you suppleness, natural grace, and skill that will be unmistakably reflected in the way you walk, in the way you play, and in the way you work (Pilates & Miller 1945, S. 9).

Im Hinblick, dass Pilates keine dezidierten Prinzipien für seine Methode festgelegt hat, spiegelt sich die Grundidee des Übungsprogrammes „Contrology“ in den von Viertl (2006) gelehnten Prinzipien wieder. Es wurde auch deutlich, dass die Prinzipien der Pilatesmethode zum Großteil ineinander greifen und sich gegenseitig bedingen.

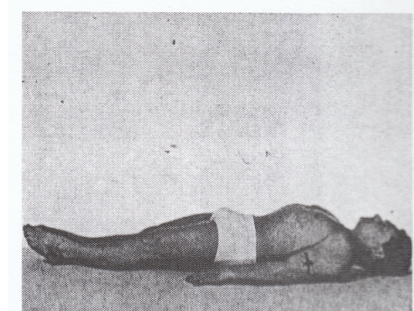
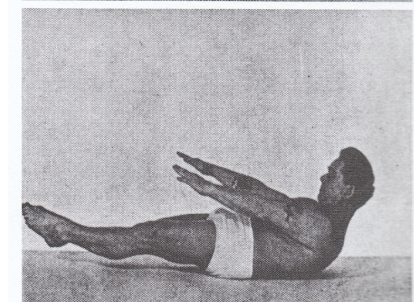
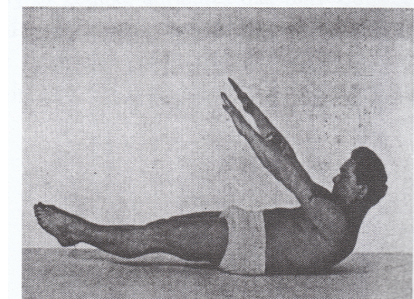
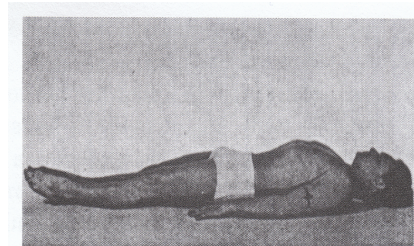
6.2 Klassische Pilatesübung – The Hundred

Bei der folgenden Übung – The Hundred - handelt es sich um die wohl bekannteste Übung von Pilates. Heute findet man eine Vielzahl an Variationen der ursprünglichen Übung wieder. Weiter merkt Pilates folgendes an.

At first you probably will not be able to carry out instructions as illustrated in poses – this proves why these exercises and all succeeding ones will benefit you (Pilates & Miller 1945, S. 27)

- Pose 1 Take position illustrated
Lie flat with body resting on mat or floor
Stretch arms (shoulder wide, touching body, palms down) straight forward
Stretch legs (close together, knees locked) straight forward
Stretch toes forward and townward
- Pose 2 INHALE SLOWLY
Lift both feet about 2“ above mat or floor
Raise head with eyes focused on toes
Raise both arms about 6“ to 8“
- Pose 3 EXHALE SLOWLY
Raise and lower both arms
From shoulders only
Without touching body
Within a radius of 6“ to 8“
Mentally counting 5 momentes while EXHALING SLOWLY
Alternating with 5 similar movements while INHALING SLOWLY
Begin with only 20 movements and
Gradually increase them in units of 5 additional movements each time until a Maximum of 100 movements is reached
Never exceed 100 movements
Relax completely

(Pilates & Miller 1945, S. 26, 27)



1. The Hundred

7 Überblick über das Ausbildungsangebot in Österreich

Heute findet man eine Vielzahl von Interpretationen und Weiterentwicklungen der ursprünglichen Methode. Internetrecherchen zur Pilatesausbildung (Matte) in Österreich haben ergeben, dass es eine breite Palette an Angeboten gibt. Dies resultiert daraus, dass für Pilatesausbildungen keine gesetzlichen Vorschriften gelten. Die Ausbildungsangebote unterscheiden sich teilweise enorm hinsichtlich des Umfangs. Die folgenden Angebote sind aufsteigend nach den Kosten angeführt. Es ist anzumerken, dass der folgende Überblick nicht das gesamte Ausbildungsangebot in Österreich widerspiegelt. Der Anspruch auf Vollständigkeit wird vorbehalten.

7.1 Sportunion

Die Sportunion bietet eine 2-tägige *Pilates Basic Coach* Ausbildung an. Mit diesem Zertifikat erlangt man die Berechtigung, Pilateselemente in die eigenen Unterrichtseinheiten einzubauen. Die Kosten betragen 125,- Euro für Mit- und 255,- Euro für Nichtmitglieder der Sportunion. Kursunterlagen und das Zertifikat sind im Preis enthalten. (<http://www.sportunion.at/start.php?contentID=51332>, letzter Zugriff 31.05.2009)

Weiter wird eine viertägige Ausbildung (zwei Wochenenden) zum *Pilates Professional Coach* angeboten. Das Angebot richtet sich an alle Personen, welche die Pilates Basic Coach Ausbildung bereits absolviert haben beziehungsweise Pilateseinheiten im Verein leiten möchten. Die Ausbildung wird mit einem Lehrauftritt und einer schriftlichen Prüfung abgeschlossen. Die Kosten betragen 125,- Euro für Mit- und 255,- Euro für Nichtmitglieder der Sportunion. Kursunterlagen, Prüfungsgebühr und das Zertifikat sind im Preis enthalten. (www.sportunion.at/start.php?contentID=58935, letzter Zugriff 26.08.2009)

Die Sportunion bietet ebenso eine Fortbildung – *Pilates Update für Professionales* – an. Das Angebot richtete sich an alle Pilates Professionals mit viel Praxiserfahrung und gutem Eigenkönnen (Voraussetzung: Intermediate Übungen). Zu den Inhalten zählt die Vermittlung von 34 Traditional Pilates Exercises und die Arbeit mit Kleingeräten (Foamroller und Flexiring). Die Kosten betragen 295,- Euro für Nichtmitglieder und 165,- Euro für Mitglieder der Sportunion. Die Kursunterlagen und das Leihmaterial sind im Preis enthalten. (www.sportunion.at/start.php?contentID=51402, letzter Zugriff 26.08.2009)

7.2 Universitätssportinstitut Wien (USI)

Das USI Wien bietet eine zweisemestrige Ausbildung zum *Pilateslehrer* an. Als Zugangsvoraussetzung gelten eine verpflichtende Vorbesprechung und Audition mit maximal 25 Teilnehmer/innen. 14 Personen werden maximal ausgewählt. Der schriftliche Nachweis von 15 absolvierten Pilatesstunden und einer abgeschlossenen oder laufenden Ausbildung im Sportbereich (BAFL, Lehramt LÜ, Sportwissenschaften, Pädak LÜ, Medizin, Physiotherapie, mehrjährige Tanzerfahrung, schriftlicher Nachweis einer Unterrichtstätigkeit im Sport). Im ersten Semester werden 47 Praxiseinheiten (à 45 min.) und acht Theorieeinheiten absolviert. Im zweiten Semester 58 Praxiseinheiten und sieben Theorieeinheiten, welche an vier Tagen im Semester geblockt angeboten werden. Zwischen den Blockveranstaltungen wird eine laufende Mitarbeit verlangt, wo ca. 36 ausgewählte USI Pilateseinheiten besucht werden müssen. Dort wird aktiv geübt und es werden Stundenbeobachtungen und Hospitationen durchgeführt. Die praktische und theoretische Prüfung und der Lehrauftritt werden am Ende der Ausbildung absolviert. Die Kosten betragen 235,- bzw. 290,- Euro. Die verpflichtende Vorbesprechung kostet 7,- Euro. Im Infoblatt, welches zum Download auf der Homepage bereitsteht, sind folgende Informationen enthalten.

Lehrinhalte Theorie

- Pilatesprinzipien
- Geschichte
- „Pilatessprache“ und Pilatesgrundbegriffe
- Anatomische und physiologische Grundlagen
- Mobilisation, Stabilisation & Dehnung
- Unterrichtsplanung und –gestaltung, Stundenaufbau u. Unterrichtstipps
- Qualität und Kontrolle im Unterricht

Lehrinhalte Praxis

- Pilatesprinzipien
- Pilates Basis-, mittelschwere und fortgeschrittene Übungen mit Variationen
- Pilatesübungen mit Kleingeräten
- Mobilisation, Stabilisation & Dehnung
- Körperhaltung
- Beckenboden

- Entspannung
- Pilatesstunden mitmachen
- Korrektur aktiv u. passiv

(<http://www.univie.ac.at/USI-Wien/ueb/inf/info213.pdf>, letzter Zugriff 25.08.2009)

7.3 Nationale Fitness Academy (NFA)

Die NFA bietet eine vier bis fünftägige Berufsausbildung zum diplomierten *Pilates Matwork Instructor* an. Die Ausbildungsblöcke finden an zwei bis drei Wochenenden in Wels statt. Die Teilnahme an der Ausbildung bedarf keiner zwingenden Voraussetzungen. In einem Theorieteil werden anatomische, physiologische und biomechanische Grundlagen vermittelt. Im überwiegenden Praxisteil werden die Grundlagen der Pilatesmethode (Stufe 1, 2, Basic) gelehrt. In den Kurskosten von 695,- Euro sind die Lernunterlagen enthalten. (http://www.nfa-austria.at/termine_group.htm, letzter Zugriff 25.08.2009)

7.4 Contrology Pilates Academy

Die Contrology Pilates Academy in Wien bietet eine Ausbildung zum Klassischen *Pilates Mattentrainer* (Contrology Pilates™) an. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 12 Personen. Als Ausbildungsziel wird das Abhalten einer sicheren und effektiven Pilatesstunde im Fluss mit Präzision mit maximal 12 – 20 Teilnehmer/innen angeführt. Der Nachweis von zehn absolvierten klassischen Pilatesstunden Matte wird vorausgesetzt. Ebenso der Contrology Pilates Einführungskurs (Level 1), welcher 16 Stunden an zwei Ausbildungstagen umfasst. Das Level 2 umfasst zwei Tage zu je acht Stunden. Ebenso das Level 3. Nach Level 2 und 3 wird eine Prüfung absolviert. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1.360,- Euro. Diese Ausbildung ist von der PMA anerkannt. (http://www.contrologypilates.eu/deutsch/mattentrainer/contrologypilates_ausbildung_klassisch_matte.html, letzter Zugriff, 24.08.2009)

7.5 Studio 18

Das Studio 18 in Wien bietet eine Ausbildung zum *Pilatestrainer* (Matte) an, welche 60 Stunden Theorie und zehn Stunden Observation beinhaltet an. Die Kursblöcke werden am Wochenende nach individueller Vereinbarung mit den Kursteilnehmer/innen angeboten. Es werden zehn dokumentierte Pilatesstunden für die Teilnahme

vorausgesetzt. Das Skript umfasst anatomische und physiologische Grundlagen, sowie Vor-Pilatesübungen und das klassische Mattenprogramm unter Einbeziehung von Klein- und Hilfsgeräten. Weiter wird auf die Pilatespraxis bei Schwangerschaft und Verletzungen eingegangen. Die Ausbildung beinhaltet eine Anleitung zum Stundenaufbau und einen Überblick über die gängigen Pilatesrichtungen in Europa und Amerika. Die Teilnehmerzahl ist auf fünf Personen beschränkt und kostet 1.440,- Euro exkl. einer Prüfungsgebühr von 72,- Euro. (http://pilates-yoga.at/content/teacher_training/, letzter Zugriff 24.08.2009)

7.6 Wifi Wien

Das Wifi Wien bietet eine Ausbildung zum/zur *Pilates Trainer/in Matwork I* an. Eine kostenlose Informationsveranstaltung kann nach vorheriger Anmeldung besucht werden. Der verpflichtende Einführungsworkshop (vier Stunden) regelt die Eignung für die folgende Ausbildung. Die Ausbildung selbst setzt sich aus drei Modulen zusammen, welche einen Umfang von 102 Stunden umfassen. Der Lehrgang besteht hauptsächlich aus Praxis verbunden mit Theorieunterricht. Dort werden die Grundprinzipien der Pilatesmethode und die grundlegenden Übungen vermittelt. Voraussetzungen zur Teilnahme sind Pilateskenntnisse, das Alter von mindestens 20 Jahren, eine gute physische und psychische Verfassung, sowie die Bereitschaft zur Arbeit an sich selbst. Die maximale Teilnehmerzahl ist mit 20 begrenzt. Die Diplomprüfung besteht aus einem schriftlichen, einem mündlichen und einem praktischen Teil. Als Voraussetzung für den Prüfungsantritt wird eine 85%ige Anwesenheit in jedem Modul und ein Praktikumsnachweis von 50 Stunden (25 Stunden Eigentaining, zehn Stunden Einzelunterricht auch im Bekanntenkreis möglich, zehn Stunden Gruppenunterricht mindestens drei TN, fünf Stunden Assistenz Tätigkeit bei einem Gruppenunterricht) verlangt. Die Kosten belaufen sich auf 2020,- Euro (100,- Euro Einführung, 1800,- Euro Module, 120,- Euro Prüfung). Das Skript und Kopien sind im Preis enthalten. Das Trainerinnenteam – Michelle Schneider und Dr. Katja Pinker – wird mit einem kurzen Lebenslauf vorgestellt. Auf der Homepage findet sich ein Download mit den Ausbildungsinformationen, welche im wesentlichen folgende Informationen beinhalten.

Modul 1

- Die 7 Grundprinzipien der Pilates Methode
- Beyond Pilates Prinzipien
- Energielinien (Meridiane) und Chakren
- Bedeutung der natürlichen Beckenstellung und Körperstellung

- Prämissen zur natürlichen Ausrichtung
- Anatomiegrundlagen zur Atmung
- Anatomiehinweise zum Rumpf
- Anatomiegrundlagen zur Wirbelsäule
- Anatomie der Füße
- Atemübungen
- Basic Pilates 1 Übungen
- Aufbau und Aktivierung der „Bauchuhr“ (Rumpfmuskulatur)
- Funktion und Training der Korsettmuskulatur (gesamte Bauchmuskulatur)
- Basisübungen zur Fußstabilisation
- Basisübungen zur Haltungsstabilität und Dehnung
- Zwischenprüfung

Modul 2

- Basic Pilates 2 Übungen
- Schulterstabilität
- Anatomiehinweise zu Schultern und Gelenken
- Erfolgsfaktoren für einen dynamischen Gruppenunterricht
- Hands on für Personal Training und Gruppenunterricht
- Einführung und Verwendung der Pilates Props-Rolle, kl. und gr.Bälle, ...
- Visualisierung der Übungen
- Umsetzung der Pilates Konzepte in den Übungen
- Abschlussübungen
- Zwischenprüfung

Modul 3

- Basic Pilates 3 Übungen
- Gestaltung und Aufbau von Gruppenstunden
- Grenzen zwischen Pilates und Therapie
- Anpassung der Übungen nach Bedarf

- Übungen im Stehen
- Benutzung von Props um die Übungsintensität zu steigern
- Zwischenprüfung
- Diplomprüfung (Theorie und Praxis)

(<http://www.wifiwien.at/eShop/bbDetails.aspx/Ausbildung-zum-zur-Pilates-Trainer--in---Einf%C3%BChrungsworkshop/@/bbnr/112879/zg/Bj/#>, letzter Zugriff 25.08.2009)

Es wird nun deutlich, welche Unterschiede hinsichtlich Kosten und Stundenausmaß gegeben sind. Die Kosten für eine Pilatesausbildung (Matte) liegen zwischen 255,- Euro (Union) und 2020,- Euro (Wifi). Dabei ist auffällig, dass die Kosten nicht im direkten Zusammenhang mit dem Stundenausmaß beziehungsweise mit den Unterrichtseinheiten der Ausbildung stehen. Die Anzahl der Unterrichtseinheiten liegt zwischen 16 UE (Union) und 110 UE (USI). Die Ausbildungsinhalte sind beim Wifi und der USI Wien am detailliertesten dargestellt. Das Qualitätskriterium Preis ist bei der Entscheidung für eine Pilatesausbildung im vorliegenden Fall nicht als aussagekräftig einzustufen. Das Stundenausmaß der Ausbildung lässt am ehesten Rückschlüsse auf die Qualität der Ausbildung zu. Weiter auffällig ist, dass nur eine Ausbildung (Wifi) die Unterrichtenden vorstellt. Im Hinblick darauf, dass dem Lehrer/innen- Schüler/innenverhältnis im Lernprozess eine wesentliche Rolle zukommt, ist dieser Zustand unbefriedigend.

Die Qualität des Lehr-Lern-Prozesses wird maßgeblich durch die Kompetenzen der Lehrenden und das interaktive Verhältnis zwischen Lehrenden und Lernenden bestimmt. Die Zeiten, als Lehrende belehrt haben, sind unwiederbringlich vorbei (Zech 2008, S. 77)

8 Zertifizierung von Pilatesausbildungen

Um dieser Entwicklung entgegen zu wirken und in weiterer Folge einen Qualitätsstandard zu gewährleisten, wurde 2001 in den USA die Pilates Method Alliance (PMA) gegründet. In Orientierung an dieser haben sich die deutschen Pilates-Institute 2006 im Deutschen Pilates Verband (DPV) zusammengeschlossen. Die Präsidentin des DPVs, Verena Geweniger (2008), begründet die Notwendigkeit eines Verbandes in einem Interview mit der Zeitschrift Pilates – Das Magazin, wie folgt:

Durch den Pilates-Boom, der – nachdem er Mitte der 90er Jahre in den USA eingesetzt hatte, langsam auch Deutschland erreicht – explodierte die Nachfrage nach Pilates-Training quasi über Nacht. Viele Fitness-Studios und Sportvereine haben, um die große Nachfrage bedienen zu können, innerhalb von kurzer Zeit entsprechende Trainingsprogramme zusammengestellt und angeboten. Hierbei wurde nicht immer auf die entsprechende Qualifikation der Trainer geachtet (Geweniger 2008, S. 19).

In Österreich sind fünf Trainerinnen vom Deutschen Pilatesverband anerkannt. Tatjana Golocevac ist in Österreich die einzige, registrierte Pilatetrainerin der PMA und des DpV.

8.1 Pilates Method Alliance®

Die PMA deklariert sich als nicht Gewinn orientierte Gemeinschaft, welche zu Ehren der Lehre von Joseph und Clara Pilates gegründet wurde. Sie verfolgt das Ziel, einen internationalen Standard bezüglich der Zertifizierung und Weiterbildung von Pilatetrainer/innen zu gewährleisten. Dabei ist anzumerken, dass dieses Zertifikat ausschließlich für Matten- und Gerätetraining gemeinsam erhältlich ist. 2005 wurde in Anlehnung an die in den USA gebräuchliche Industrienorm ein Multiple Choice Prüfungsverfahren entwickelt, welches die Sicherung von Qualitätsstandards gewährleisten soll.

The Pilates Method Alliance® (PMA®) is the international, not-for-profit, professional association dedicated to the teachings of Joseph H. and Clara Pilates. The PMA's mission is to protect the public by establishing certification and continuing education standards for Pilates professionals (<http://www.pilatesmethodalliance.org/>, letzter Zugriff 01.06.2009).

Die Organisation basiert auf der ehrenamtlichen Arbeit der Mitglieder und weist vereinsähnliche Strukturen auf. Im Zeitraum von einem Jahr und drei Jahren wird ein neuer Vorstand gewählt. Die Liste der Sponsoren beläuft sich momentan auf 29 Firmen. Der jährliche Beitrag beträgt 150 US Dollar für individuelle Mitglieder (Zertifikat ist keine Voraussetzung), welche somit auch wahlberechtigt sind. Eine weitere Option für Personen die sich gerade in Ausbildung befinden, stellt die Student Membership dar. Der jährliche Beitrag beläuft sich auf 50 US Dollar und schließt die Wahlberechtigung aus. Durch die jeweilige Mitgliedschaft hat man Anspruch auf Vergünstigungen (Prüfungsgebühren, jährliche Konferenz,...). Weiter bietet die PMA die Aufnahme in die offizielle Liste der Homepage an. Die Kosten belaufen sich für Einzelpersonen ohne Mitgliedschaft auf 500 US Dollar bzw. 300 US Dollar pro Jahr (<http://www.pilatesmethodalliance.org/>, letzter Zugriff 01.06.2009).

8.2 Deutscher Pilatesverband (DPV)

Der DPV wurde 2006 – in Anlehnung an die PMA – gegründet, und ist als Verein geführt. Er hat sich zum Ziel gesetzt, die hohe Qualität einer Pilates Ausbildung zu gewährleisten.

Wir sehen heute die Methode als ein offenes System, das neue Ideen integriert ohne die Wurzeln, die Tradition der Methode, zu leugnen (Geweniger 2008, S. 20).

Weiter fördert der Verband die Vernetzung von Pilatetrainer/innen und stellt eine Interessensvertretung für alle zertifizierten Trainer/innen dar. Als weiteres Ziel gilt es, die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen zu optimieren und die Öffentlichkeit für Qualitätsunterschiede bezüglich Pilatesausbildungen zu sensibilisieren. Der Verein bietet auch regelmäßige und hochqualifizierte Weiterbildungen für Mitglieder an. Die Bedingungen für eine Mitgliedschaft unterscheiden sich von der PMA. Der DPV verlangt die Vorlage eines Zertifikates, welches eine umfassende Mattenausbildung nachweist. Die jährliche Mitgliedschaft kostet 80,- Euro für Einzelpersonen und 300,- Euro für Ausbildungsinstitute. Die Aufnahme in die Trainerliste – abrufbar auf der Homepage - ist inkludiert. Der Nachweis einer Fortbildung (16 h) ist die Voraussetzung zur Fortsetzung der Mitgliedschaft. Bei Versäumnis des Nachweises erlischt die Mitgliedschaft automatisch. Heute sind zwölf Ausbildungsinstitute und 250 geprüfte Trainer/innen im DPV zusammengeschlossen (vgl. www.pilates-verband.de/letzter Zugriff 27.07.2009). Im Oktober 2008 erschien die erste Ausgabe von Pilates – Das Magazin, der DPV ist als Partner ausgewiesen.

8.2.1 Ausbildungsstandards des Deutschen Pilates Verbandes

Hinsichtlich der Anforderung an die Mattenausbildung hat der DPV festgelegt, dass diese mindestens 100 Stunden umfassen soll. Die Mattenausbildung muss Seminarstunden, Observierung, eigenes Üben und Unterrichtspraxis beinhalten und mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung abgeschlossen werden. Die Unterrichtspraxis findet idealerweise unter Aufsicht statt, so dass der/die AusbilderIn Rückmeldung geben kann. Die Eignung der Schüler/innen wird in einem Eingangstest überprüft. Weiter muss ein Ausbildungsmanual vorliegen

(vgl. www.pilates-verband.de/de/forum/index.php#faq_1/letzter Zugriff 27.07.2009).

Die Pilateslehrerausbildung am USI Wien entspricht laut Vorgaben des DPV dem Standard für eine Mattenausbildung. Die Anforderungen hinsichtlich des Eignungstests, der Unterrichtspraxis und des Prüfungsmodus, werden von der USI Wien erfüllt. Zur Erlangung eines Zertifikates muss ein offizieller Antrag gestellt werden. Gemäß den Satzungen behält sich der Vorstand jedoch vor, einen Antrag abzulehnen.

Bezüglich der Qualitätsstandards von Ausbildungsinstituten legt der DPV fest, dass der Leiter des Instituts eine komplette Studioausbildung vorweisen muss. Diese soll vor mindestens 5 Jahren ausgestellt worden sein. Eine ebenso lange Unterrichtspraxis ist nachzuweisen. Weiter wird vorausgesetzt, dass das Ausbildungsinstitut das gesamte Pilatesrepertoire (Matte und Geräte) anbieten muss. Die Ausbildung an den Studiogeräten

(Reformer, Trapez Tisch, Chair, die Barrels, Ped-o-pul) soll 400 Stunden umfassen (vgl. www.pilates-verband.de/de/forum/index.php#faq_1/letzter Zugriff 27.07.2009).

Die USI Wien als Ausbildungsinstitut entspricht nicht den Anforderungen des DPV. Zum einen wird keine komplette Studioausbildung angeboten. Weiter erfüllt die Referentin, was im vorliegende Fall der Leiterin des Instituts gleichkommt, nicht das Kriterium des 5-jährigen Unterrichtsnachweises. Ebenso kann sie keine komplette Studioausbildung nachweisen.

9 Datenauswertung

Die Datenauswertung orientiert sich am folgenden Ablaufmodell. Dabei ist zu bedenken, dass die Datengewinnung anhand eines Leitfadens durchgeführt wurde. Die Analyseeinheiten sind weitgehend aus dem Leitfaden abgeleitet. Dieser wurde wiederum im Hinblick auf die Fragestellungen der Evaluation entwickelt.

Wenn man schon mit einem Leitfaden arbeitet, bietet es sich an, Kategorien in direkter Anlehnung an diesen zu definieren (Kuckartz 2007, S. 205).

Im zweiten Schritt der Datenauswertung werden die bestehenden Analyseeinheiten anhand des vorliegenden Datenmaterials modifiziert. Das detaillierte Vorgehen ist im Punkt 9.2. beziehungsweise 9.4 Generalisierungen und Reduktion nachvollziehbar.

- Bestimmung der Analyseeinheiten
- Paraphrasierung der inhaltstragenden Textstellen
- Bestimmung des angestrebten Abstraktionsniveaus und Generalisierung der Paraphrasen unter diesem Abstraktionsniveau
- Reduktion durch Selektion beziehungsweise Streichung bedeutungsgleicher Paraphrasen
- Reduktion durch Bündelung auf angestrebtes Abstraktionsniveau
- Zusammenstellung der neuen Aussagen als Kategoriesystem
- Rücküberprüfung des zusammenfassenden Kategoriensystems am Ausgangsmaterial (vgl. Kuckartz 2007, S. 91 ff)

9.1 Paraphrasierung Absolvent/innen

Im ersten Schritt wurden die inhaltstragenden Textstellen den Analyseeinheiten zugeordnet. Die Analyseeinheiten wurden wiederum aus dem Leitfaden abgeleitet. Die Paraphrasierung entspricht einer ersten Zusammenfassung, welche das gesamte Datenmaterial auf rund ein Drittel reduziert.

Persönlicher und sportlicher Werdegang

A: A ist 25 Jahre alt und Studentin der Sportwissenschaften. Neben dem Studium ist A freiberuflich tätig und arbeitet beim ASKÖ Niederösterreich. Dort hält A Turnstunden und organisiert Bewegungsfeste für Volksschulkinder [24 – 33]. A hat im Alter von 8 Jahren mit dem Voltigieren begonnen und arbeitet seit ihrem 14. Lebensjahr als Trainerin im Nachwuchsbereich. Zurzeit ist A dort 6 – 8 Stunden pro Woche ehrenamtlich tätig [35 – 41].

B: B ist 26 Jahre alt und hat Rechtswissenschaften studiert. Während ihres Studiums hat B die Pilateslehrer und die Aerobicausbildung gemacht [21 – 23]. In der Unterstufe hat B Badminton gespielt und Radfahren war ihr auch immer wichtig. Das Laufen betrieb B auch zeitweise. B betreibt eher Sport, den man auch spontan machen kann und der nicht vereinsmäßig organisiert ist. Als B in Wien studieren begann, hat sie auch als Cheerleaderin bei den Vienna Vikings angefangen. Nach eineinhalb Jahren hat B aufgehört, weil es zu viel Zeit in Anspruch genommen hat. A hat während ihres Studiums auch einen ABC Tanzkurs in der Half Street 7 besucht. Der war relativ intensiv und hat drei oder vier Monate gedauert. B wollte dort dann eine Tanzausbildung weitermachen. Diese war sehr teuer und hat außerdem zu viel Zeit in Anspruch genommen. Und das wäre neben dem Studium schwer möglich gewesen [36 – 49]. B hat auch zwei oder drei Semester Akrobatik gemacht [67].

C: C ist 30 Jahre alt und hat Sportwissenschaften studiert. Zusätzlich hat C einige Fitnessausbildungen (Aerobic, Aquafitness, Kardiologisches Herzkreislauf Ambulanztraining, Pilatetrainerausbildung, Flexibarausbildung, Massage) gemacht und eine Menge an Konventionen besucht [23 – 27]. C hat das Diplomstudium 2001 abgeschlossen und arbeitet zurzeit als Personaltrainerin und ist Geschäftsführerin ihrer eigenen Firma. Diese befasst sich mit Personaltraining, Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung [32 – 36]. C hat sportliche Eltern und mit diesen einfach immer Sport betrieben [38].

D: D ist 29 Jahre alt und hat Pädagogik für Modernen Tanz am Konservatorium studiert. In ihrem letzten Ausbildungsjahr hat D die Pilateslehrer*in Ausbildung am USI gemacht.

Daneben hat D Kultur- und Sozialanthropologie studiert und studiert es immer noch [20 – 24]. Weiter hat D viele Workshops besucht, die das Tanzen betrafen [32]. D hat in der Volksschule so mit sieben oder acht Jahren einen Kindertanzkurs besucht. Mit dem Ende der Volksschule hat D damit wieder aufgehört. Mit 15 Jahren ist bei D dann das Musicalfieber aufgekommen und sie hat eben wieder mit dem Tanzen begonnen [39 – 42].

E: E ist 25 Jahre und studiert derzeit Ernährungswissenschaften, Ernährung und Chemie für Lehramt. Ihre Diplomarbeit ist abgegeben und jetzt wartet E noch auf die Korrekturen [20 – 23]. E kommt aus dem Aerobicbereich und hat als Kind schon immer gerne geturnt, was sie auch heute noch gerne macht. Laufen gefällt E nicht so gut, das ist ihr zu fad. Bei Pilates gefällt E diese Körperwahrnehmung sehr gut [25 – 30]. E hat die Ausbildung zum Übungsleiter für Kinderturnen, mit Schwerpunkt Wirbelsäule, beim Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA) in OÖ in Linz gemacht [33 – 35].

F: F ist 29 Jahre alt und studiert noch Publizistik und Kommunikation im Bachelor [21]. Neben dem Studium nimmt F Gelegenheitsjobs im Bereich Promotion an und unterrichtet Pilates, Aerobic und Ganzkörpertraining [22 – 24]. F hat immer schon gerne Sport gemacht. In der Hauptschule hat F mit Volleyball angefangen und in der Schülerliga gespielt [26, 27]. F wollte schon immer tanzen und ist so zu Aerobic gekommen und auch dabei geblieben. F hat zuerst die B Lizen für Aerobic gemacht. Das war in Innsbruck an der Sportuni [37]. Die Ausbildung war definitiv nicht intensiv [41]. Später machte F eine Weiterbildung für Tae Bo [43].

G: G ist 24 Jahre und hat nach dem Gymnasium Ernährungswissenschaften zu studieren begonnen. G hat die Skilehrerausbildung angefangen und dann die Pilateslehrerausbildung gemacht. Sie hat auch eine Fitnesslehrerausbildung für Musikgymnastik, Wirbelsäulengymnastik und Body Work in einem Fitnesscenter gemacht und jetzt die Nordic Walking Ausbildung. G beschäftigt sich gerne mit Sport und Ernährung und Menschen. G ist jetzt hauptsächlich beim Studieren und hält nebenbei Stunden [19 – 26]. Die Fitnesslehrerausbildung hat G in Floridsdorf in einem Fitnessstudio gemacht. Die Ausbildung hat über ein halbes Jahr gedauert und wurde geblockt an den Wochenenden durchgeführt [32 – 34]. Durch die Vorkenntnisse von Pilates hat G etwas mit der Ausbildung anfangen können. Hätte sie vorher nicht die Pilateslehrerausbildung gemacht, wäre ihr die sehr oberflächliche Ausbildung zum Fitnesslehrer zu wenig gewesen [38 - 42]. G ist auf einem Bauernhof aufgewachsen. Bewegung war immer dabei, aber keine gezielte Ausbildung. Mit 16 oder 17 Jahren hat G mit dem Laufen begonnen. G hat sich überlegt, Gesundheitssport zu studieren und hat auch die Vorbereitungswochen absolviert. Während der Vorbereitungswochen hat G sich dann für Ernährungswissenschaften entschieden [44 – 49].

H: H ist 37 Jahre alt und hat lange Zeit Wirtschaftsingenieurwesen und Maschinenbau studiert [21]. H hat bei Hill Rudi mit Krafttraining und Massage begonnen. So ist H zum Sport gekommen und hat dann das Studium abgebrochen. Jetzt hat H wieder begonnen und führt ein Fernstudium, welches er bis spätestens Ende des nächsten Jahres beenden will [28 – 33]. H wollte etwas Außergewöhnliches machen. Und im USI Heft wurde Krafttraining mit Massage angeboten, das war es. Weiter stand da Inlineskating, und das war es auch. Beide Dinge hat H begonnen, in beiden ist H sehr weit gekommen [45 - 49]. H hat momentan 21 Unterrichtsstunden am USI. drei Stunden in der Massagegrundausbildung. H arbeitet 15 Stunden an der Zentralbibliothek für Physik und ist auch gewerblicher Masseur. Nach der Pilateslehrerausbildung hat H die Nordic Walkingausbildung gemacht. H hat den Fitlehrwart, den Inlineskatelehrwart und den Lehrwart für allgemeine Körperausbildung gemacht. Er hat Zusatztechniken in Massage und Pulsdiagnostik an der TCM gemacht, sowie eine Flexibarausbildung und auch noch Anderes [22 – 26].

Erster Kontakt mit der Pilatesmethode

A: A hat nach dem Schulabschluss eine Pause im Ausland genommen und ist dort in einem Fitnessstudio das erste mal mit der Pilatesmethode in Kontakt gekommen. A hat den Kurs regelmäßig einmal die Woche besucht. Es hat ihr eigentlich sehr gut gefallen [44 – 51].

B: B hatte den ersten Kontakt mit der Pilatesmethode in einem Fitnessstudio, dort waren immer so offene Klassen [60].

C: C denkt, ihr erster Kontakt mit der Pilatesmethode war auf einer PAX Konvention. Nach diesem Workshop hat C sich nicht so viel vorstellen können. Es war eher wischi waschi. Am Anfang war Pilates nicht wirklich was für C [44 – 48]. Lenka war immer so ein Vorbild für C. Also ist sie in einen Kurs bei ihr gegangen. Dort hat C die ersten Praxiserfahrungen gemacht [50 – 54]. C hat im Sommer eine Rückenfitstunde übernommen und im Herbst mit der Ausbildung zum Pilateslehrer begonnen. Im Sommer hat C bereits Rückenfit nach Pilates unterrichtet [82 – 84].

D: D hat ihren ersten Workshop beim Impulstanz bei Barnbara Mayer gemacht [48, 49]. Im Studio an der Wien war D auch ein paarmal bei einer Trainerin. D denkt, sie ist eine Absolventin der Pilatesakademie [56 – 58].

E: An den ersten Kontakt mit der Pilatesmethode kann E sich nicht mehr so genau

erinnern. Sie hat sich früher einmal ein Buch gekauft. Es hat ihr sehr gut gefallen, aber E hat das Pilatestraining nicht näher betrieben. Zwei oder drei Jahre bevor E die Ausbildung machte, hat sie einen USI Kurs bei Lenka besucht, der ihr sehr gut gefallen hat [38 – 45]. E hat nach der Ausbildung Pilates in verschiedenen Fitnessstudios ausprobiert. Es gefällt ihr aber in diesem Bereich überhaupt nicht. Der Zugang ist anders. Der Körperwahrnehmungsbereich fehlt ihr einfach. E unterrichtet in Linz an der USI. Sie hat dort auch selbst an Kursen teilgenommen. Sie war nicht so begeistert, weil einfach dieses kontrollierte Arbeiten fehlt [53 – 61].

F: F war in ein paar Pilateskursen [49 – 51]. Das war in Vorarlberg wo F früher gewohnt hat. F hat auch auf der USI Wien Kurse bei der Sonja Rössler. belegt [55, 56]. Diese waren eine Mischung aus Pilates und Yoga [59, 60].

G: G hat Iris als Trainerin sehr gut gefallen. Sie hat auch Rückengymnastik angeboten und G gedachte das ist nie schlecht. Dann fiel ihr auf, dass das ist Rückengymnastik nach Pilates ist. Das hat G sehr gut gefallen und sie hat weiter bei Iris inskripiert [54 – 57].

H: H hat irgendetwas gefehlt. Ihm hat seine Haltung nicht so gut gefallen. Er war zwar kräftig und stark oder sonst was [49. 50]. H ist dann Pilates gegangen [52]. Er hat den Kurs bei Lenka besucht. Während der Ausbildung hat H ein paarmal Pilatesstunden im Fitnessstudio Body Style genommen. Er wollte Anknüpfungspunkte haben [71 – 73].

Entstehung des Weiterbildungsbedürfnisses, Erwartungen

A: A wollte was nebenbei machen und sich neben dem Studium weiterbilden. Pilates hat ihr sehr gut gefallen, weil es langsam ist und man sich mehr auf seinen Körper konzentriert. Eine Pilatesausbildung stellt außerdem eine gute Gelegenheit für einen Nebenjob dar [53 – 64]. A hat sich von der Ausbildung erwartet viele neue Sachen zu lernen, sich selbst zu verbessern, das Unterrichten zu lernen und zum Abschluss die Prüfung zu schaffen [80 – 83].

B: B hat das Vorlesungsverzeichnis des USI studiert, ist auf die Pilatesausbildung gestossen und wollte das machen [51, 52]. Eher so inspirativ oder so. Sie wollte eigentlich die Aerobic Ausbildung machen und hat sich gedacht, das ist eine gute Kombination. A glaubt, dass sie schon die Intention gehabt hat zu unterrichten [97]. So ganz fokussiert war sie aber nicht [99].

C: C hatte die Erwartung, das Ganze noch mehr zu vertiefen. Sie wollte die Übungen besser kennen lernen und den Hintergrund verstehen. Die Übungsvielfalt war für C auch wichtig. Das Unterrichten hat C weniger interessiert, da sie vom Unterrichten schon viel

Ahnung hatte [85 – 89].

D: D findet Krafttraining generell gut. Es taugt ihr. Sie liebt es einfach, einzelne Muskelpraktiken zu trainieren und dann auch die Erfolge zu sehen. D findet, dass sich Pilates sehr gut mit Modernem Tanz ergänzt [61 – 64]. D hat sich nicht erwartet, dass die Ausbildung so auf die Pädagogik ausgerichtet ist. Sie hat sich eher erwartet, dass die Übungen durchgenommen werden, sie die Prinzipien kennen lernt und man das Gelernte anwendet [86 – 89].

E: E wollte die Aerobic Ausbildung machen, weil sie schon immer was im Bewegungsbereich machen wollte. Und dann ist diese Pilatesausbildung gekommen [147, 148]. Vor eineinhalb Jahren hat sich E gedacht, sie möchte das noch machen bevor sie aus Wien weg geht. Sie hat sich dann angemeldet [152 – 154]. Dass die Ausbildung günstig war, war ein Hauptgrund [164]. Genaue Gedanken über Erwartungen und Ziele hat E sich nicht gemacht. Sie glaubt, ihre Erwartungen waren, eine Gruppe führen und die Übungen schön ausführen zu können [184 – 187]. E war im Vorhinein nicht so bewusst, dass wirklich soviel Zeitaufwand dahintersteckt. Die Stundenbesuche, die Stundenbilder machen, Hospitieren gehen, schreiben und so weiter. Sie sagt, dass die Ausbildung schon zeitaufwendig war. E sagt, es war gut und sie würde es nicht weglassen. Es hat ihr sehr viel gebracht [193 – 196].

F: F hat die Intensität und die Ruhe gefallen. Sie hat sich gedacht, das wäre was für sie. Es wäre interessant, eine Weiterbildung zu machen [52, 53]. F hat dann nach Pilatesausbildungswegen gesucht. Sie wollte diesmal eine etwas intensivere und gute Ausbildung. Sie hat dann das Angebot des USI entdeckt und sich zu dieser Ausbildung entschlossen. Für F war wichtig, dass die Ausbildung gut und umfangreich ist und sie sich nachher auskennt [63 – 67]. Gründe waren sicher der Kostenfaktor und die Nähe [77]. Für F war es auf jeden Fall wichtig, egal welche Leute sie was fragen, dass sie mit gutem Gewissen antworten kann [85 – 87].

G: G hat im Fitnesscenter Pilates gemacht und wurde von der Trainerin angesprochen, ob sie nicht eine Ausbildung machen will [57 – 59]. G wäre nie darauf gekommen, dass sie Trainer sein könnte für irgendetwas. G wollte grundsätzlich wissen, ob sie in einem Bereich ist, den sie nehmen. Sie wollte sich nicht blamieren [77, 78]. G ist sehr schüchtern in diese Geschichte hineingegangen [87, 88]. Nicht nur vom körperlichen, sondern auch vom theoretischen her, hat G sich sehr klein gefühlt [94, 95].

H: H hat sich gedacht, da mache ich doch gleich die Ausbildung. Er hat sich angemeldet und ist reingekommen. Parallel dazu hat er die Massagegrundausbildung und die Nordic Walking Ausbildung gemacht [52 – 55].

Information über Möglichkeiten zur Befriedigung des Weiterbildungsbedürfnisses

A: A hat aus dem USI Heft von der Ausbildung erfahren. Sie hat zwar gehört, dass es andere Ausbildungen gibt, kennt aber niemanden der eine gemacht hat [330 – 332].

B: B wusste, dass es andere Ausbildungen gibt. Sie glaubt, schon mal von der Aerobic- oder Bodyakademie was gehört zu haben. Sie kennt aber die Inhalte der Ausbildung nicht. Sie sagt, dass sie keine andere Ausbildung gemacht hätte, weil die auch weitaus mehr kosten [257 – 260].

C: C wollte eigentlich zuerst auf der Pax eine Ausbildung machen. Sie hat auf der Convention dann die Trainerin gesehen die das machen wird. Die Trainerin war ihr total unsympathisch und C hat sich entschieden, die Ausbildung dort nicht zu machen [58 – 61]. Das Konzept von Barbara Mayer war ihr einfach zu teuer [67].

D: D hat etwas gesucht, was nicht wiederum volle vier Jahre dauert. Sie ist dann auf die USI Ausbildung und auf die Ausbildung der Sportunion gestoßen. D hat Leute aus beiden Ausbildungen gekannt und so ein bisschen verglichen, was ihr erzählt wurde. D entschloss sich eindeutig für die USI Ausbildung [67 – 71]. D hatte das Gefühl, dass die Ausbildung auf der USI professioneller ist. Die Ausbildung der Sportunion ist nicht so prozesshaft orientiert. Ein genereller Grund für eine kürzere Ausbildung war auch der Preis [78 – 83]. D sind in Wien drei Ausbildungsanbieter bekannt, die Pilatesakademie, die USI und die Sportunion. Die Pilatesakademie fällt für D eben in eine andere Kategorie, da die Ausbildung dort um einiges länger ist. Sie denkt viermal so lange. Sie ordnet die USI Ausbildung in der Mitte der drei genannten Ausbildungen ein [367 – 371].

E: E hat sich bei einer Gesundheitsmesse in OÖ bereits informiert und ist dort auf eine Weiterbildung der NFA gestoßen. Die für E passenden Termine waren bereits ausgebucht [388 – 390]. Im nachhinein ist E froh, dass sie die Ausbildung am USI gemacht hat. Sie hat nachher andere Schulen gesehen und ist mit dem, was sie gelernt hat, sehr zufrieden [168 – 170]. E hat sich mit einer Freundin Powerpilates angeschaut. Sie hat auch eine Fortbildung besucht. Es war sehr interessant und beide haben viel gelernt. Es war halt ein bisschen ein anderer Ansatz [172 – 175]. Die Ausbildung war in Baden bei Wien. Sie denkt, die Referentin heißt Sandra Genzel. Das Ganze hat sich Pilates Day genannt. Es waren auch noch andere Schulen dort, wie zB Anna Schrefel von Pilates Europe [177 – 180]. E hat im Internet recherchiert [182].

F: F erinnert sich, dass es in OÖ oder NÖ auch eine Ausbildung gibt. Sie weiß nicht mehr wie die heißt. Sonst kennt sie noch die Ausbildung in Deutschland. Sie glaubt, dass die Sab oder Bas heißt [69 – 71].

G: G ist über die Homepage der USI auf die Ausbildung aufmerksam geworden. Sie hat

dann gleich mit Iris gesprochen ob sie ihr das zutrauen würde. Iris hat dann Lenka kontaktiert. Und Lenka hat G vorab in einer Stunde beobachtet. Lenka hat G Hinweise gegeben, woran sie noch arbeiten könnte [68 – 74]. Mit anderen Ausbildungen hat G sich nicht beschäftigt. Sie kann jetzt zwar keine Namen nennen, aber Pilates nimmt sehr viele verschiedenen Formen an. Für G ist Pilates so wie sie es gelernt hat. Eben weil Iris und Lenka es ihr gelernt haben [462 – 467].

H: H hat sich am Wifi die Infoveranstaltung und die Audition bei der Barbara Mayer angeschaut [313 – 315]. Er wurde aber nicht genommen [325]. H findet, dass man bei einer Ausbildung auch mit den Vortragenden können muss [317, 318]. H findet, dass es damals noch nicht so viel Angebot gegeben hat [329]. Beim Polycollege hat es was gegeben, beim Synergie gibt es was, das Pilates Europe [330, 331]. Im Synergie das Authentic Pilates war auch bald da. H ist dort eine Zeit lang hingegangen. Bei ihnen wird halt die Wirbelsäule am Boden fixiert. Und da sind oftmals ganz taffe Tänzerinnen. Die tun halt anleiten und anleiten [333 – 335]. Die Bodycontroll Schiene hat ihren Sitz in London. Bei denen hat H sich aber nie was angeschaut. Laut H hat die Lenka einmal mit denen Kontakt gehabt und der hat so getan, als ob das, was wir machen, nichts wert sei [339 – 341].

Aufnahmeverfahren

A: A berichtet, dass erst am Infotag herausgekommen ist, dass es bei der Anmeldung vieler Teilnehmer einen Aufnahmetest gibt. Sie hat davon im vorhinein gar nichts gewusst. Sie war deswegen auch nicht vorbereitet. Im Endeffekt hat es dann doch besser geklappt, als sie gedacht hat. Sie wurde aufgenommen [71 – 77].

B: Laut B hat es kein Auswahlverfahren gegeben [78, 80].

C: C sagt, so etwas wie ein Hearing hat es nicht gegeben. Sie waren insgesamt 12 Leute [76 – 79].

D: D wusste sogar, dass man eben eine kleine Lehrprobe abhalten muss [96]. Die Information hatte sie von einer Kollegin [100].

E: E war etwas erstaunt, dass es da eine Prüfung gibt [155].

F: F erinnert sich, dass irgendwo gestanden ist, dass es eine Probestunden gab. Sie hat aber nicht gedacht, dass es wirklich so ein Aufnahmeverfahren ist. Sie hat gedacht, dass alle einfach mitmachen [304 – 308].

G: G wusste, dass es eine Aufnahmeprüfung gibt. Wie das abläuft, hat sie aber nicht gewusst. Das wäre auch ungerecht den anderen gegenüber gewesen [74 – 76].

H: Bei H hat es kein Aufnahmeverfahren gegeben. Er weiß auch nicht mehr genau wie das zustande gekommen ist [313].

Anatomische Grundlagen

A: A wurden die anatomischen Grundlagen gut vermittelt. Theoretisch unterrichtet von Lenka und durch gegenseitiges Anschauen und Beurteilen in der Gruppe. Diese Gruppenmethode findet A sehr gut [96 – 101].

B: A erinnert sich, dass die Anatomie anhand von Zeichnungen von der Lenka erklärt wurde [155, 156]. Dieser Frontalunterricht hat im Lehrsaal stattgefunden [162, 163]. B hat dieses Anatomie Buch zum Lernen verwendet und hat sich noch selber ein Buch organisiert. Dort war dargestellt, welche Muskeln bei bestimmten Bewegungsabläufen beansprucht werden [190 – 197]. Für B war die Anatomie halt schon ein bisschen mühsam. Interessant aber auch mühsam [258, 259].

C: In der Theorie waren so Powerpoint Vorträge wo die einzelnen Muskeln sehr genau durch genommen worden sind. Ursprung, Ansatz, Funktion und Name. C hat das für Sonderturnen das letztmal gelernt. Aber nicht so genau, nicht so praxisorientiert [127 – 131]. Auch bei diesen Ausrichtungsübungen und dem Korrekturarbeiten ist immer wieder der Bezug zur Anatomie gesetzt worden. Oder der Beckenboden ist auch sehr, sehr genau aufgebaut worden [141 - 143]. Haltungsanalysen wurden auch total viel gemacht [147].

D: Für D ist die Anatomie der einzige Punkt, wo sie ein bisschen überfordert war am Anfang. Sie hatte das Gefühl, dass sehr viele Mitstudierende dabei waren, die mehr Vorkenntnisse hatten. Es ging ihr zu schnell [110 – 112]. Später, beim Lernen aus der Literatur, wurde dann alles wieder klar. Der Unterricht selbst war ja theoretisch [118 – 120].

E: Es war anstrengend, weil es doch auch immer lang war. Man musste sich am Nachmittag sehr konzentrieren. Für E gehört es dazu und es schadet auch nicht. Es wäre ein Auffrischungsteil einmal wieder ganz nett [202 – 204].

F: F findet, dass die Anatomie nicht so intensiv besprochen wurde. Sie erinnert sich, dass die Anatomie am Schluss der Ausbildung angesprochen wurde [104, 105]. F findet, dass man sich die anatomischen Kenntnisse eigentlich am Schluss selber aneignen musste. Sie findet aber, dass es dann eigentlich ganz gut funktioniert hat. Nachdem sie es gelernt hat, hat F sich schon ausgekannt. Dann wusste sie endlich mal, von was alle gesprochen haben [107 – 110]. Jetzt hat das natürlich schon wieder nachgelassen. Jetzt müsste F

wieder ein bisschen nachlesen [113 – 115].

G: G war in der ersten Einheit sehr überfordert. Sie hat anfangs überhaupt nicht gewusst, wie sie das lernen soll. G hat bei jeder Zugfahrt das Anatomiebuch mitgenommen und sich das ganze Jahr über damit beschäftigt. Und es ist dann logisch geworden irgendwo. G hat die Muskeln auf Deutsch auch nicht gekannt [103 – 110]. Bei G sind die Grundlagen da. Sie wendet sie zu wenig an und redet auch zu wenig mit jemandem darüber [113 – 114]. Sie merkt, dass das Wissen jetzt ziemlich verloren geht. Was die Muskelbezeichnungen betrifft, möchte sich G wieder dazu setzen [115 – 117].

H: H hatte durch seine Massageausbildung bereits Vorkenntnisse [262, 263]. Er findet, dass die Anforderungen sehr hoch sind. Das Verständnis der Anatomie ist sich auf einem sehr hohen Level [275 – 276]. Die Leute müssen ihr Eigenes noch dazu beitragen. Vor allem diese funktionellen Zusammenhänge [278, 279].

Methodik

A: A findet, dass die Grundübungen gut vermittelt wurden. Es wurde wirklich jede Übung sehr langsam und sehr gut erklärt aufgebaut. Zuerst wurden die Grundhaltungen vermittelt und dann sind erst die Schwierigkeiten dazu gekommen. Sodass man die Übungen korrekt ausführen kann [106 – 109].

B: Die einfachen Grundübungen. Und dann später halt immer mehr Variationen dazu [128, 129]. Lenka zeigt die Übung nicht nur vor, sie beschreibt sie wörtlich. B erinnert sich, dass auch gesagt wurde was wichtig ist bei der Übung und wo die Fehlerquellen liegen [102 – 106].

C: C sagt, dass es immer über die Prinzipien gegangen ist. Also über die Beckenstabilität, über die Pilatesbox, über die Atmung. Also diese leichten und leicht zu erarbeitenden Basisprinzipien wie die Atmung und die Ausrichtung. Die sind immer am Anfang gestanden. Wenn man halt dieses eine oder andere Prinzip beherrscht hat, ist man weiter gegangen zu dem nächsten. Und eben immer wieder über das Feedback und die Kontrolle. Dann ist man weitergegangen und hat den nächsten Schritt gesetzt [153 – 159].

D: D findet, dass die Methodik sehr interaktiv gestaltet war. Man konnte sofort sich selbst ausprobieren. D fand es methodisch super gemacht, super gelöst [123 – 125]. Für D war es auch ein sehr spielerischer Umgang mit den Übungen. Es war jetzt nicht strikt. Strikte Vorgabe wie sie es auch anderswo erfahren hat. Beispielsweise, dass beim Roll Over immer die Beine geschlossen sein müssen, um die Adduktoren zu aktivieren [127 – 130]. D sagt, sie hat auch gelernt Varianten selbst zu kreieren. Oder Übungen zu verbinden.

Oder wie man sie aufbaut wurde auch viel gemacht. Es war alles sehr frei und und über die Selbsterfahrung eben gelernt. D findet, dass die Essenz der Übungen immer gut da und immer absolut klar gelehrt wurde. Darüber hinaus hat man sehr frei damit umgehen können [131 – 135].

E: E hat die Methodik als sehr gut empfunden und kann das Gelernte auch in der Praxis gut anwenden. Da kann man auch sehr schön sagen, du hebst den Fuß nicht, du lässt ihn stehen. Wer will, kann noch den Oberkörper heben bei irgendwelchen Übungen. Ein anderer lässt ihn unten [209 – 212].

F: F hat die Methodik durch die Stundenbesuche bei anderen Trainern gut vermittelt bekommen. Weiter wurden die Übungen in der Ausbildung zerlegt [117 – 119]. F findet die Methodik ist auch entscheidend für später, weil man beim Unterrichten auch selber quasi einzelne Übungen kreiert, oder wieder zusammensetzt in eine Übung [123 – 125].

G: G findet, dass man sich den Aufbau vielleicht auch selber ein bisschen zurechtlegen muss. Sie hat den Aufbau als nicht so strikt vorgegeben empfunden. G findet, der Aufbau wurde nur kurz besprochen, beziehungsweise hat Lenka gefragt wie man diese Übung aufbauen würde. G hat sich alles mitgeschrieben und hatte somit verschiedene Meinungen [152 – 155]. G sagt, dass jede Übung besprochen wurde. Also das war super [142 – 145]. Dass man mit einer Basic Übung anfängt, hat G im Laufe der Zeit schon mitbekommen, auch beim Üben selber [149, 150].

H: Man macht die Einzelteile der Übung, sodass man die Watch Points raus nimmt. Das heißt, man geht vom Einfachen zum Schwierigeren. Und vor allem zum Komplexeren. So ist jede Übungsfolge aufgebaut [306 – 308].

Eigenkönnen

A: A findet, dass man ein besseres Bewegungsgefühl für den eigenen Körper bekommt. Sie macht zwar noch immer Fehler, spürt diese aber teilweise schon selber [135 – 136].

B: B denkt, dass sich ihr Eigenkönnen im Laufe der Zeit entwickelt hat. Sie sagt, dass Selbstbild und Fremdbild nicht immer übereingestimmt haben. Sie hat auch erfahren, dass sie nicht die Allerbeste ist, konnte aber daraus lernen [215 – 218].

C: C hat dieses intensive Spannen und diese Tiefenspannung erst mit Pilates kennengelernt [182 – 184].

D: D hatte das Gefühl, die Pilatesprinzipien wirklich auch körperlich verstanden zu haben. Also wirklich integriert zu haben. Und auch es weitergeben zu können [105 – 107].

E: E erinnert sich, dass Dinge die die Bauchmuskulatur betreffen plötzlich funktioniert haben. Vorher hat sie sich geplatzt und es hat nicht funktioniert. Sie hat gemerkt, dass konsequentes Training Erfolg bringt. Auch die Dehnung der Oberschenkelrückseite hat sich bei E verbessert und die Bauchmuskulatur sieht man jetzt auch [223 – 227].

F: F hat das Gefühl sich schon weiter entwickelt zu haben. Im Vergleich zu ihren Ausbildungskolleginnen relativiert sie ihre Eigenkönnen jedoch [127, 128]. Von der Unkenntnis am Anfang bis zum Schluss, wo sie alles verstanden hat, war für F ein großer Schritt [133 – 135].

G: G erinnert sich, dass sehr viele Stunden besucht werden sollten. Sie hat auch mehr besucht, als sie gebraucht hätte. Dadurch wurde sie natürlich besser [119, 120]. Sie hat ein Jahr lang jeden Tag Pilates gemacht [122. 123]. G macht beim Üben oft die Augen zu [127, 128]. Sie findet auch, dass der Peter sehr genau geschaut hat und empfindet es als wichtig. Dadurch lernt man [129 – 131].

H: Hätte H in der Prüfungssituation den Teaser bekommen, wäre er ihm nur unter allergrößter Anstrengung gelungen [248, 249].

Fehlersehen

A: A kann nicht mehr genau sagen, ob sie das Fehlersehen in der Ausbildung oder im Studium gelernt hat. Sie sieht oft Leute und beurteilt gleich ihre Haltung und was sie eigentlich für Haltungsfehler haben [112 – 117].

B: B hatte das Gefühl, dass sich das Fehlersehen während der Ausbildung geschärft hat. Sie hat gedacht, sie hat eigentlich einen ganz guten Blick. Während ihres eigenen Unterrichts war es dann schon ein bisschen anders. Mit der Zeit wusste sie dann, welcher Teilnehmer welches Problem hat [298 – 303]. Das Fehlersehen wurde laut B von der Lenka ganz praktisch vermittelt. Sie zeigt die Übung vor, beschreibt sie wörtlich, sagt was wichtig ist und wo die Fehlerquellen liegen [102 – 104].

C: C sagt, dass sie das Korrektursehen vorher schon sehr gut gehabt hat, weil sie schon sehr viel unterrichtet hat. Ihr Bewegungssehen hat sich einerseits durch das eigene Üben und durch die eigene Praxis verbessert [170 -171]. Die intensive Fremdbeobachtung hat C noch in keiner anderen Ausbildung erlebt. Es hat wesentlich ihr differenziertes Sehen, das Bewegungslernen und Bewegungssehen geschult [250 - 254].

E: Die Entwicklung des Fehlersehen wurde bei E durch die Beiwagerlstunden geschult. Sie muss sagen, dass sie sich bei korpulenteren Personen immer noch schwer tut, die Stabilität zu sehen und zu beurteilen [214 – 218].

F: F hat am Anfang gar nichts gesehen [137]. Sie wusste nicht, auf was es bei jeder einzelnen Übung ankommt. Darum hat sie alle möglichen Fehlerquellen entdeckt, nur nicht die Hauptfehlerquelle [138 – 141]. Ihr Fehlersehen hat sich auf jeden Fall verbessert [144].

G: Für G war es anfangs eine große Überwindung, zu jemandem hin zu gehen und die Schultern zu korrigieren, noch schlimmer war das Becken [161 – 164]. Das Sehen hat sich relativ schnell herausen gehabt, aber die Korrektur selber und wie fest sie hingreifen soll, waren eine Herausforderung [169 – 172].

H: Das Fehlersehen und die Korrekturen haben sich bei H auf ein extremes Maximum gezogen [244, 245].

Anleiten von Gruppen

A: A erinnert sich, dass sich die Teilnehmer während der Ausbildung gegenseitig angeleitet haben und es auch Beiwagerlstunden gab. Sie findet, dass es halt noch einmal einen Unterschied macht, ob man wirklich eine eigene Gruppe leitet, oder einfach nur dabeisteht [139 – 145].

B: B erinnert sich an das gegenseitige Anleiten während der Ausbildung. Eben Lehrer und Schüler gespielt zu haben [167 – 169].

C: Vom Unterrichten hat C schon sehr viel Ahnung gehabt [89]. Während der Ausbildung konnte man kleinere Gruppen anleiten und zum Schluss dann auch wirklich die ganze Gruppe [247].

D: Innerhalb der Ausbildung gab es immer kleine Aufgaben die auch teilweise zu Hause zum Vorbereiten waren. D erinnert sich, dass man oft die Gruppe anleiten musste. Darüber hinaus hatte sie schon parallel zur Ausbildung einen Kurs an der Volkshochschule und konnte das Gelernte gleich anwenden [138 – 141].

E: E hatte bereits Erfahrung im Anleiten von Gruppen. Sie macht Bewegung für übergewichtige Kinder in OÖ in Linz. Sie arbeitet auch im Kindergarten im Bewegungsbereich. Außerdem studiert sie Lehramt und ist schon öfters vor Schülern gestanden. Bei ihrer ersten Pilateseinheit war sie schon nervös [129 – 134]. Während der Ausbildung ist die Möglichkeit für Vertretungen bestanden. Aber E wollte noch nicht. Sie hatte das Gefühl, noch nicht gut genug zu sein. Eine Gruppe anleiten ist das eine. Aber gut anleiten und präzise arbeiten ist das andere. Sie hatte das Gefühl, noch an sich arbeiten zu müssen [251 – 255].

F: F hat mit dem Unterrichten von Pilates während der Ausbildung angefangen. Sie hatte

Stunden an verschiedenen Volkshochschulen und unterrichtet auch heute noch [146]. Nach dem ersten halben Jahr der Ausbildung wurde eine Vertretung für eine Stunde gesucht und F hat sich gemeldet. Sie hat sich gedacht, dass sie sich sonst nie trauen wird [147 – 149].

G: Am Anfang waren die Lehrauftritte von G schüchtern, eher ruhig und leise [95, 96]. Hin und wieder hat sie sich testen können [341, 342]. Die Lehrauftritte waren für G total wichtig, sie war schon nach der ersten Einheit ein anderer Mensch. Beim Lehrauftritt während der Ausbildung war Lenka ganz erstaunt, was mit G passiert ist [344 – 346].

H: H hat Lenka während der Karenz vertreten und da eigentlich seine ersten Unterrichtseinheiten gemacht. Es war für H sehr viel Stress und extrem anstrengend. Er war zu dieser Zeit gerade in der Endphase seiner Ausbildung. Er merkt einen riesigen Qualitätsunterschied von damals zu heute [179 – 184].

Lernunterlagen

A: A hat die Lernunterlagen generell gut gefunden [160 – 163].

B: B findet, dass das Skript relativ selbsterklärend und verständlich geschrieben war. Sie denkt, das hat gepasst [198, 190].

C: C findet, das Skript war ein Hammer. Es war super ausgearbeitet und enthielt interessante Literaturhinweise [108 – 110].

D: D empfindet das Skript als sehr gut und super strukturiert. Sie hat super danach lernen können. Die Übungen waren kurz skizziert und alle aufgelistet. Ein paar Übungen musste man noch hinzufügen, aber das war auch kein Problem [162, 163].

E: E findet die aufgezeichneten Übungen ganz toll. Die hängen auch jetzt noch in ihrem Zimmer. Im Rest der Unterlagen sind für E zu wenig Bilder. Ohne zusätzliches Buch wäre sie nicht zurechtgekommen [261 – 270]. E würde zu jedem Muskel ein Bild dazu wollen [276, 277].

F: F findet das Skript auf den ersten Blick eigentlich gut. Damit man den Hintergrund ein bisschen versteht, musste man schon ein anatomisches Buch sich zu Gemüte führen [261 – 263].

G: G findet die Übungszusammenfassung super, super, super [290]. Sie schaut diese Zettel bei jeder Fahrt zu einer Stunde eigentlich immer an. Sie hat die Zettel mindestens 3 000 mal in der Hand gehabt [276 – 278]. Auch sonst findet sie das Skript sehr gut. Für die Anatomie hat G sich auf jeden Fall den Platzter gekauft, sonst wäre im Skript zu wenig

drinnen gewesen [290 – 292].

Lernstimmung

A: Für A war die Lernstimmung sehr gut. Es war jeder interessiert [304, 305].

B: B glaubt, dass die Stimmung schon ganz gut war. Außerhalb des Unterrichts hatte B nicht so viel Kontakt zu den Anderen. Auf die Prüfung wurde teilweise gemeinsam gelernt. Sie hat auch nie was besonders Negatives gehört. Vielleicht so Kleinigkeiten, aber an die kann B sich nicht mehr erinnern [234 – 238].

C: C empfand die Gruppe als total zusammengewürfelt und witzig. Es waren Tänzer dabei und es war ein Krafttrainingstyp dabei. Es waren auch Leute dabei, die überhaupt nicht vom Sport gekommen sind [280 – 282]. Für C war es wirklich interessant, weil jeder sein Eigenes eingebracht hat. Und so hat das eigentlich eine sehr interessante Stimmung gemacht, wo jeder davon lernen konnte [285 – 290].

D: D empfand die Gruppe als sehr harmonisch. Sie hat sich total wohlfühlt in der Gruppe [157, 158].

E: Für E hat es gepasst. Sie hat sich halt mit Einer zusammengetan. Mit der ist E recht gut zusammengekommen. Sie haben sich dann immer Matten rausgelegt und ein bisschen geübt, sich gegenseitig korrigiert und versucht, gemeinsam anzusagen [358 – 361].

F: F findet, dass in der Gruppe hauptsächlich Sportstudenten und natürlich auch Tänzer waren. Die hatten irgendwie einen anderen körperlichen Zugang. Für F war es ein bisschen schwierig. Sie hat gemerkt, dass die anderen einfach schon viel weiter waren [98 – 101]. Wenn man jetzt irgendwie gefragt wurde, oder auf Fehler eingehen sollte, bekam man schon Rückmeldung. Aber es war nicht so ein großes Unterstützen und Miteinander [283, 284].

G: G hat die Gruppe an sich getaugt. Sie hat eine sehr, sehr gute Freundin daraus mitgenommen. G erinnert sich, dass man sich gegenseitig geholfen hat. Man hat sich vorher getroffen und die Übungen noch durchbesprochen. Sie hat sich sehr wohlfühlt in der Gruppe [390 – 392].

Referentin

A: A hat die Referentin als recht gut empfunden. Sie ist am Anfang eher locker rübergekommen. Im Endeffekt war sie bei der Prüfung nicht mehr so locker [316, 317].

B: B war mit der Referentin schon recht zufrieden. Sie hat sich im Prinzip auch gut betreut gefühlt. Bei den Hausübungen, oder wenn es etwas gegeben hat, standen sie in EMailkontakt [328 – 330].

C: C empfand die Referentin als Spitzenreferentin, die immer super vorbereitet war. Sie ist auch immer eine super Ansprechpartnerin gewesen, was für C auch wichtig ist. Sie hat die nötige Strenge, damit auch immer alles gerecht abläuft. Lenka ist auch eine Freundin von C. Sie hat trotzdem versucht, dieses Lehrer- Schülerverhältnis einzuhalten [304 – 307]. Laut C ist die Referentin top geeignet für den Job [311].

D: D findet, dass Lenka eine sehr liebe Person ist. Sie hat die perfekte Mischung aus Autoritätsperson und ist trotzdem irgendwie sehr warmherzig, sehr offen und sehr hilfsbereit [252 – 254]. Peter war auf jeden Fall ihr Assistent [259. 260].

E: E empfindet die Referentin als sehr kompetent. Sie weiß sehr viel [367].

F: F würde sagen die Referentin war sehr nett [286]. Sie hatte immer Zeit für Fragen und war sehr nett und sehr hilfsbereit. F schätzt die Kompetenz der Referentin als sehr gut ein. Man merkt, sie kennt sich aus. F findet, dass Lenka mit einer gewissen Leichtigkeit an die Sachen herangeht. Besonders super fand F, dass sich Lenka bei Fragen selber hingelegt hat und die Übung selber nachempfunden hat. Dann konnte sie einem die Antwort sagen [300 – 303].

G: Für G war die Ausbilderin super gewesen und auch menschlich total super. Sie hat Lenka als ganz lieben Menschen wahrgenommen, der es aber trotzdem geschafft hat, diesen Respekt zu behalten [381 – 383]. Vor Peter hatte G wahnsinnigen Respekt [412]. Er hat die Übungen vorgezeigt, welche Lenka nicht hat vorzeigen können [385, 386]. G erinnert sich, dass Peter immer zu ihr hergekommen ist und sie angegriffen hat, aber nichts dazu gesagt hat. Das hat G total durcheinander gebracht. Sie wusste nicht, ob sie es nun richtig oder falsch macht. Es war ihr manchmal zu wenig Feedback von ihm [419, 420].

Reflexion des Lernprozesses

A: A konnte während der Ausbildung den Lernprozess gar nicht so objektiv beurteilen. Sie hat erst im nachhinein gemerkt wie sie sich weiterentwickelt hat und sich im nachhinein noch sehr verbessert hat [148 150]. Rückblickend findet A, dass sie sehr viel gelernt hat. Viele Übungen, viel über ihren eigenen Körper, ihre Haltung und wie sie sich verbessern kann [86 – 88].

B: B konnte durch das Feedback von aussen ihr Selbstbild ein bisschen ändern [109 –

111]. Das zweite Semester hat B als intensiver empfunden. Sie war im WS noch viel mehr beansprucht vom Studium und von anderen Dingen. Die Ausbildung war für B eigentlich schon relativ zeitaufwendig. Die Hausübungen, die Stunden und man musste auch eine Stunde vorbereiten [145 – 150].

C: C weiss, dass diese Feedbackgeschichten sie sehr weitergebracht haben. Sie hat auch über manche Dinge nachgedacht, über die sie sonst sicher nicht reflektiert hätte [260 – 263]. C hat mehr die Anderen beobachtet und dann in zweiter Linie über sich selbst reflektiert [273, 274].

D: D erinnert sich an eine Hausübung, wo es dezitier um Selbstreflexion gegangen ist. Auch in der Ausbildung selbst bekam man sehr viel Feedback. Einerseits im Unterrichten und andererseits auch im aktiven Anwenden [152 – 155].

E: Für E war die Selbstreflexion schon sehr wichtig und auch ein bisschen ein Motivationsschub [258, 259].

F: F findet, dass wie bei jeder Ausbildung viel Selbstarbeit nötig war. Sie hat sich alles selber lernen müssen. Es gab schon die Möglichkeit, sich mit den Absolventinnen auszutauschen, sofern Zeit war. Aber das war es dann schon [274 – 277].

G: G empfand die Selbstreflexion während der Ausbildung teilweise nervig. Es war für sie schwer, sich selbst zu bewerten. Für G war es wahnsinnig schwer die Bewertung dem Ausbilder mitzuteilen. Es hat sie teilweise echt Überwindung gekostet. Im nachhinein war es für den Lernprozess aber wichtig, sich so mit sich selber zu beschäftigen [313 – 316]. G hat an sich selber bemerkt, dass sie sich sehr verändert hat. Das Auftreten vor Menschen. Sie hat auch an ihrem Selbstbewusstsein arbeiten müssen und hat es auch stärken können [97 – 100].

Prüfungsmodus

A: A fand den Prüfungsmodus eigentlich recht gut [176, 177]. In ihrem Fall war es so, dass sie die Theorie geschafft hatte. Die praktische Prüfung, bei der sie selber Übungen hat vorzeigen müssen, hat sie nicht geschafft. Es wurde ihr nicht konkret gesagt warum. Ihr wurde mitgeteilt, es hat noch nicht gereicht und, dass sie mehr üben soll. Das Anleiten einer Stunden hat sie gemeinsam mit einem anderen Mädchen gemacht. Sie hat einen Einser bekommen oder einen Zweier. A hat einen Vierer bekommen und den Grund dafür hat sie auch nicht wirklich erfahren [179 – 186]. Ein Feedback hat A nie eingefordert. Bei der praktischen Prüfung hat A vorher schon mal mitbekommen, dass sie Defizite hat und noch ein paar Übungen besser üben muss. Sie wusste aber nicht, dass sie nach

Meinung von Lenka oder Peter so schlecht ist und die Prüfung nicht schaffen wird [195 – 199]. Es war A schon klar, dass sie nicht perfekt ist. Aber es war eine totale Überraschung, dass sie als eEnzige die Prüfung nicht geschafft hat [203 - 205]. Lenka hat ihr das Ganze eigentlich nur per Email mitgeteilt und gemeint, A soll sich bei ihr melden. Sie kann die Prüfung im Oktober noch einmal machen. A muss sagen, dass ihr aber die Lust dann ziemlich vergangen ist und sie hat die Prüfung nicht mehr gemacht. A hat sich gedacht, das ist es mir nicht wert. Das möchte ich nicht mehr [207 - 213].

B: Für B war der Prüfungsmodus eh gut. Sie fühlte sich vorbereitet für die Prüfung [187, 188].

C: Für C war der Prüfungsmodus ausreichend. Die Inforamtionen wurden abgefragt und die Praxisteile wurden überprüft. [227, 228]. Sie glaubt, dass X nicht bestanden hat und auf jeden Fall die Prüfung nachgeholt hat [231]. Er war ein ziemlicher „Bernga“ der war ein „Kraftlaggl“, und der hat diese Feinmotorik nicht herausen gehabt. Und der war auch immer total nervös. Der war einfach als unterrichtende Persönlichkeit keine Trainerpersönlichkeit [234 – 238].

D: Wenn D ehrlich ist, hat sie die Theorie erst bei der Prüfung integriert wahrgenommen. Die Fragen waren praxisorientiert. Der Unterricht selber war theoretisch [118 – 120]. D findet, dass alles überprüft wurde um herauszufinden, ob die Person kompetent genug ist, um Pilates auch weitergeben zu können. Sie findet, dass die Noten das auch wiederdpiegeln. Das Notenspektrum wurde wirklich ausgenutzt [191 – 194]. D kann nicht beurteilen, ob das jetzt positiv oder negativ ist [200, 201].

E: E findet, die Stundengestaltung war super. Die Praxis und die Theorie haben schon gepasst [285, 286]. E findet die Prüfung des Eigenkönnens halt blöd, weil es auch eine Glückssache ist [288, 289]. E hat den Teaser dabei gehabt. Das hätte nicht sein müssen [292, 293]. E hat die Theorieprüfung etwas unkoordiniert empfunden. Da irgendwie rein, und wir müssen da sitzen, und weiß Gott welche Einteilung sie da gehabt haben [295 – 297]. Dann hat irgendein Bild gefehlt [299 – 301]. E sagt, die Beurteilung wird schon gerecht gewesen sein [305].

F: F findet, dass sie eigentlich schlecht abgeschnitten hat. Theoretisch war sie gut, weil das konnte sie lernen. Sie glaubt, bei den praktischen Übungen eine sehr schlechte Note bekommen zu haben. F ist wirklich sehr nervös gewesen und findet, dass man unbewusst mit den Anderen verglichen wird. Sie weiß selber nicht, was sie beim Eigenkönnen falsch gemacht hat. Für F war es schon ein bisschen hart [316 – 324]. Speziell nachgefragt hat sie aber nicht und sagt, das hätte sie vielleicht machen sollen [326]. Beim Lehrauftritt konnte F sich etwas auf ihre Kollegin stützen. Es war schon eine Erleichterung [33 – 335].

G: G findet, dass der Lehrauftritt zu zweit lustig war. Auch zum Vorbereiten. Die Beiden haben sehr viel Spaß gehabt. G tut es leid, dass ihre Partnerin es dann eigentlich nicht geschafft hat [351, 352]. Die Einzelauftritte waren für G wahnsinnig stressig. Sie hat das sehr ernst genommen. Nach der Prüfung ist sie körperlich total eingegangen. Es war für G sowohl psychisch als auch physisch total anstrengend. Sie hatte wahnsinnig Angst vor der Prüfung. Ist aber super verlaufen [355 – 358]. Dadurch, dass G das ganze Jahr immer wieder gelernt hatte, ist die Theorie eh ganz gut gegangen. Es war für G sehr fair aufgebaut [360, 361]. G findet, dass Lenka ein Mensch ist, der nicht nur die Prüfungssituation beurteilt. Sie hat die Absolventinnen das ganze Jahr über beobachtet, Hausübungen eingefordert und sich wirklich das ganze Jahr über mit den Absolventinnen beschäftigt. G glaubt, ihre Kollegin hat Pilates einfach nicht so ernst genommen wie sie selbst [370 – 373].

H: H sagt, dass seine Rolle bei der Prüfung nicht besonders groß ist. Er ist nur der zweite Prüfer [187, 188]. Dass H sich die theoretischen Sachen auch anschaut, ist sicher beiträglich, aber nicht die primäre Forderung gewesen. Das Wichtige ist laut H, dass in den Praxisteilen eine zweite Person quasi Neutralität oder Objektivität sichert [190 – 192]. H sagt, dass Lenka und er mit Sicherheit immer auch unterschiedliche Sichtweisen gehabt haben. Man hat sich gegenseitig erklärt, warum man das so sieht und ist dann in Kompromisse übergegangen [194 – 197]. Für H zählt nicht nur ganz allein die Prüfung selber. Sondern es zählt auch die Entwicklung der Leute. Und das macht diese Ausbildung auch sehr besonders. H kann die Entwicklung der Leute besonders nachvollziehen, wenn er die Leute als Beiwagerl oder aktiv oder passiv in seinen Stunden hat [197 – 199]. H merkt daran vielleicht ein bisschen, ob das Engagement ausreicht oder nicht [202, 202]. Für H müssen die Prinzipien auf jeden Fall passen. Die Ausführung muss fließen und harmonisch sein. Für H geht diese Harmonie oft einher mit dem in sich selbst Sein [212 – 214]. Das Höchstmaß an Engagement sieht H bei den Einzelauftritten [216, 217]. Beim Lehrauftritt ist für H wichtig, wie die Leute die Übungen vorzeigen, gleichzeitig anleiten und auf die Watch Points eingehen. Vor allem wie die Watch Points selber wahrgenommen und korrigiert werden, ist oftmals der letzte Teil, wo die Leute einen Hänger haben. H meint, dass sich diese Kompetenz oftmals aus der Erfahrung heraus über Jahre entwickelt [226 – 229]. H sagt, dass beim Lehrauftritt auf exogene Faktoren irgendwie Rücksicht genommen wird [230, 231]. Bei der Theorieprüfung ist immer eine Frage über die Prinzipien und über Pilates selber dabei [290]. Es kommt auch immer eine Frage bezüglich der Haltung. Weiter ist eine Übung in ihrem Aufbau und mit den Watch Points zu beschreiben [291, 292]. Mit Sicherheit ist auch immer eine Frage dabei, wo man muskukär sagen soll, was da aktiviert wird [292, 293]. Laut H gibt Lenka, jenen Leuten

die ein Feedback wollen, Auskunft [298]. H sagt, dass sie versuchen das Leistungsmaß der gesamten Ausbildungsgruppe zu nehmen und anhand von diesem die Notenskala zu setzen. H ergänzt, dass es für ihn auf jeden Fall so ist. Er denkt, für Lenka auch [300 – 303].

Zufriedenheit mit der Ausbildung

A: A sagt, dass die Qualität der Ausbildung sicher nicht schlecht war. Sie hat vorallem die Möglichkeit gut gefunden, dass man so viele Pilatesstunden besuchen konnte [290, 291]. Bei Iris war A eigentlich am liebsten in den Stunden. Sie hat das für A am besten gemacht und umgesetzt [299,300].

B: B denkt, die Qualität war eigentlich schon ganz gut [225]. Dass Lenka viel Wert darauf gelegt hat, seine eigenen Schwachpunkte festzustellen, hat B ganz gut gefunden [244 – 246]. B hat letztendlich die Pilatesausbildung besser gefallen als die Aerobicausbildung. Sie meint damit das Gesamtkonzept [71 – 74]. Für B war die Ausbildung schon relativ zeitaufwenig. Die Hausübungen und die Stundenbesuche (aktiv, passiv, Beiwagerl) [145 – 151].

C: C empfiehlt die USI Ausbildung weiter, weil das Preis- Leistungsverhältnis ein Hammer ist. Es ist auch eine ganzjährige Ausbildung. Was heißt, dass du dich ein ganzes Jahr oder zumindest ein dreiviertel Jahr mit der Materie auseinandersetzen musst. Für C ist das Ausbildungskonzept am USI das Idealste. Sie findet die Qualität spitze. C hat noch nie von einer Ausbildung so langfristig profitiert [276, 277]. C sagt, dass sie unglaublich viel Übungspool mitbekommen hat. Auch sehr viel Input im taktilen Anleiten, was ihr für das Personaltraining sehr viel gebracht hat. Die ganze Ausrichtung und wie man zu einem Kunden hinget und den korrigiert. C hat total viel mitgenommen. Auch von der Bewegungskorrektheit hat C sehr viel mitgenommen [108 – 116]. Sie erwähnt auch die Übung Dart in der Aussenrotation, die es laut C wahrscheinlich in keinem Buch beschrieben gibt [95 – 97]. Weiter erwähnt C die sehr interessanten Inputs mit dem Ball. Für sie waren die Sachen super lustig, weil die Sachen sehr fortgeschritten waren. Sie verwendet manche Übungen auch heute noch sehr gerne [100 – 103].

D: D findet, dass die Ausbildung sehr gut ist [203]. Ihr haben die Beiwagerlstunden besonders gut gefallen. Dort wurde man wirklich dazu aufgerufen das Gelernte anzuwenden [244, 246].

E: E ist mit der Ausbildung sehr zufrieden. Ihr hat es sehr viel gebracht. Sie glaubt, nicht schlecht auf die Praxis vorbereitet worden zu sein [317, 318]. Die Darstellung des Beckenbodens hat C sehr gut gefallen [353 – 354]. Wie an die Übungen rangegangen

wurde, hat C auch sehr gut gefallen. Erst wurden die Übungen gemeinsam besprochen, durchgeführt und dann angewendet [355, 356]. Die Stundenbesuche haben C auch sehr viel gebracht. In gewisser Weise hat ihr das auch Sicherheit gebracht. Man sieht auch wie unterschiedliche Leute unterschiedlich arbeiten [361 – 365].

F: F findet die Ausbildung schon sehr gut. Am Anfang war es natürlich schwierig für F. Sie würde die Ausbildung aber jederzeit wieder machen. Es war intensiv und anstrengend. Für ihren Studiengang hat F halt nicht soviel machen können [430 – 432]. F erinnert sich, dass sie in der Prüfungsphase schon sehr auf Pilates konzentriert war [436, 437]. Bei der Ausbildung merkt F wirklich diesen Gesundheitsaspekt. Der Mensch steht im Vordergrund. Man verhilft den Leuten zu mehr Wohlbefinden [443, 444]. Besonders toll fand F, dass man in die Stunden gehen konnte. Die Ausbilder haben immer gesagt, kommt und fragt. Es war nicht wirklich dieses strenge Schüler- Lehrerverhältnis [365 – 367]. Laut F hat Peter schon sehr viel Wissen, aber er hat es halt immer so formuliert, dass man am Ende gar nichts mehr verstanden hat [376, 377]. F fand Iris sehr gut. Die hat das irgendwie mit Zack gemacht [381].

G: G hat die gesamte Ausbildung echt super gefunden. In diesem Jahr hat G die Uni hinter Pilates gestellt [317 – 319]. G hat sehr gerne die Stunden von Peter besucht, weil er so genau war. Sie hat gewusst, dass er dann auch bei der Prüfung dabei sind wird. G wollte wissen, auf was er Wert legt. Die Stunden von Iris hat G auch sehr gerne besucht, das war sowieso immer ihre Lieblingsstunde. Sie fühlt sich bei der Iris total wohl. Ihr kommt vor, das hat alles Hand und Fuß, was sie macht [133 – 137]. G war echt begeistert von der ganzen Ausbildung und den Beiden [386, 387]. G hat es gefallen die eigenen Fortschritte zu beobachten. Dass ihr das zugetraut wurde, war für G ganz, ganz schön [389, 390].

H: Für H war die Pilatesausbildung die herausforderndste von allen, die er gemacht hat. Man muss dieses Eigenkönnen haben, muss aber gleichzeitig diese sozialen und fachlichen Kompetenzen im Auftritt umsetzen [369 – 362]. Für H war die Ausbildung intensiv, sehr intensiv. Er erinnert sich, damals noch zusätzlich Pilatesstunden dazugebucht zu haben [364, 365]. H meint, man könnte sicher noch mehr Stunden in die Ausbildung reinpacken, aber alles hat irgendwo seine Grenzen [373].

Verbesserungsvorschläge

A: A hätte gerne mehr alternative Übungen für heterogene Gruppen gehabt. Damit man in einer Übung mehr Stufen hat [308 – 310]. A hat die Ausbildung generell gefallen. Sie kann jetzt aber nichts Spezielles herausnehmen [322, 323]. Spontan fällt A auch nichts ein, was

sie vermisst hätte [314].

B: B hätte gerne mehr Lehrauftritte gehabt, dass man das irgendwie quasi praktizieren kann. Sie merkt an, dass die Umsetzung wahrscheinlich schwierig ist [257, 258].

C: Das Einzige was C abgegangen ist, waren Aufgaben, die man den Teilnehmerinnen mitgibt in den Alltag [292 – 294]. Einfach eine Zusammenfassung. Für Alltagsübungen, die gut wären für die Vorbereitung, für das und das Thema [299, 300].

D: D ist auf ein Pilatesstudio gestoßen, welches nach Trainerinnen gesucht hat. Sie hat angerufen und wurde gleich eingeladen, um sich dort zu beweisen, sozusagen eine kleine Lehrprobe zu halten. Nach dieser Lehrprobe wurde D auf sehr viel aufmerksam gemacht. Und das war nicht kongruent mit dem, was sie in der Ausbildung gelernt hatte. Der größte Unterschied war für D, dass sie es so frei gelernt hatte. Sie hat gelernt, die Übungen an die Situation und die Personen anzupassen gemäß ihren Möglichkeiten. Dort hatte sie das Gefühl, es ist ganz strikt. Man durfte überhaupt nicht abweichen von dem was im Lehrbuch steht. Nur so, wie es dort im Lehrbuch gestanden ist, hat D es gar nicht gekannt oder wahrgenommen. Ein weiterer Unterschied war, dass fast alle Übungen mit Hilfsmitteln gemacht worden sind. Also mit Pilatesbällen, dem Ring und so weiter. Viele Übungen wurden mit dem Polster durchgeführt. D findet, dass dieser Punkt noch in die Ausbildung am USI integriert werden könnte [215 – 228]. Von ihrem Gefühl her hat D dort nicht ganz reingepasst. Sie hätte anders unterrichtet als diese Leiterin [237, 238].

E: E hätte noch gerne mit mehr unterschiedlichen Materialien gearbeitet. Sie weiß aber nicht, ob das zeitlich noch drinnen gewesen wäre [334 – 336]. Mit einem kleinen Ball oder mit einem großen Ball oder mit einem Magic Circle [339]. E erinnert sich schon, dass sie was gemacht hat. Sie glaubt aber, einen nicht so großen Profit davon getragen zu haben [343 – 345]. E ist für Vormittagsprüfungen. Sie findet die Praxis und die Theorie sollten am Vormittag sein [314, 315].

F: F hätte es vielleicht noch interessiert was Lenka sich vorgestellt hätte, was noch besser hätte sein sollen. Was wäre eine Zwei oder eine Eins gewesen [339, 340]. F fand es wirklich sehr, sehr lang gezogen. Also diese Einzelauftritte, die hätte es gar nicht gebraucht, weil man hat ja schon diesen Auftritt in der Gruppe gehabt und da hat man schon Übungen gezeigt, angeleitet und die Gruppe geführt. Und außerdem sehen die Auszubildenden ja schon, wie sich der Jeweilige während der ganzen Ausbildung entwickelt hat [356 – 361].

G: Dadurch, dass G komplett ein Anfänger war, hat es ihr ein bisschen gefehlt, gemeinsam ein Stundenbild aufzubauen [398, 399]. Sie kann aber jetzt nicht sagen, dass es ihr geschadet hat. Mittlerweile ist sie ja mitten drinnen [403, 404]. Für die Anatomie

wünscht sich G noch eine Einheit mehr, oder dass der Stoff nicht so kompakt auf einen zukommt. G hätte lieber mehr Einheiten und dafür nicht so intensiv [405 – 408]. G würde es schön finden, wenn es noch weitergehen würde. Wenn es noch Fortbildungskurse gebe würde vom USI [492, 493].

Aufbau einer Pilateseinheit

B: B hat ein Schema im Kopf gehabt. Erst einmal sich beruhigen, sich entspannen. B hat meistens mit Übungen angefangen die die Bauchmuskeln betreffen. B hat auch im Stehen angefangen. Sie hat versucht, zwei bis drei Übungen für den Bauch und in der Bauchlage zu machen. Die Übungen im Stand sind sich dann meistens nicht mehr ausgegangen. Seitliche Übungen hat sie auch immer gemacht und auch im Sitzen [338 – 343]. Curl UP, The Hundred, The Saw. The Swan, den hat B in der Ausbildung gar nicht gemacht. Scissors, Battement und der Waiter [346, 347].

C: Bei C sind dreiviertel einer Einheit klassische Pilatesübungen. Sie versucht dann, auch Konditionssachen einzubauen. Wenn sie sieht, dass die Gruppe etwas Bestimmtes braucht versucht sie, das auch einzubauen. Sind Damen in der Gruppe mit dünnen Oberärmchen macht sie ein bisschen mehr Arm- und Stützsachen. Sie passt ihre Inhalte der Gruppe an [323 – 327]. Wenn sie in einer Einheit so 15 Übungen macht, sind zehn bis zwölf davon klassisch. Der Rest sind Übungen wie Kniebeugen. Macht sie Kniebeugen auf den Zehenspitzen in der Pilatesposition, wäre das schon wieder so eine Mischung [349 – 352].

D: D hat mindestens drei Positionen pro Stunde. Sie beginnt immer in der Ruhe, um im Raum und im Körper anzukommen. Der Einstieg ist für D vorbereitend für die ganze Stunde. Sie findet, der Anfang ist eine der wichtigsten Sachen [295 – 298].

E: E hat kein richtig großes Konzept [282, 283]. Sie macht in einer Einheit zwischen zehn bis 15 Übungen. Sie bemüht sich, meistens alle Lagen mit einfließen zu lassen. Es passiert ihr immer wieder, dass ein oder zwei Lagen fehlen [112 – 114]. Wichtig ist für E die Fußstellung. Der Dreipunktestand ist ihr wichtig. E fällt oft auf, dass die Teilnehmer eine X oder O Stellung haben. E macht sehr gerne Roll Up Roll Down, Neck Pull, Single Leg Stretch, Shoulder Bridge. Mit Rolling Like a Ball passt E jetzt immer ein bisschen auf. Gerade im älteren Bereich gibt es Viele, die sich da total schwer tun. Diese Übung macht E nicht so oft. In der Seitenlage macht E gerne Adductor Lifts und Abductor Lifts. In der Bauchlage macht sie gerne Star und Dart into Sideben [116 – 123].

F: F macht 16 Übungen im Schnitt. Es kommt auch auf die Übungen an [218]. Diamond Press, Cobra, Heal Beates, Curl Ups und Hip Rolls. F versucht, die Stunden variabel zu

halten. Es gibt aber auch Übungen, die sie immer wiederholt. So Curl Ups oder Diamond Press oder Abduktor oder Adduktor Lifts oder in die Chair Position gehen. Die Grundübungen versucht sie immer zu variieren und verwendet sie, um andere Übungen (Hundreds, Double Leg Stretch) aufzubauen [220 – 226]. Wenn sie merkt, dass der Gruppe etwas fehlt, versucht sie, in der kommenden Stunde darauf einzugehen [231 – 233]. F unterrichtet immer mit Musik. Am Anfang macht sie manchmal auch irgendwelche Tanzübungen. Ihre Teilnehmer haben sich schon an sie gewöhnt und mögen, dass sie so ist. F versucht, auch andere Sachen miteinzubeziehen, wie die Wand, die Matte, den Ball, Bänder und den Stock [399 – 407]. F baut ihre Stunden nach den Prinzipien auf. Wenn man immer nur die Stunden nach den Übungen gestaltet, ist es halt schon anders, als wenn man sich auf die Pilatesprinzipien bezieht [424 – 427].

G: G gibt ihren Stunden meistens ein Thema [256]. Es sind rund 15 Übungen [259]. Sie versucht aber immer, den ganzen Körper durchzumachen und bleibt nie lange in einer Lage. Meistens sind es drei Lagen [262, 263]. G beginnt ihre Stunden sehr oft im Stand mit Einpendeln oder Roll Down [264, 265]. Das Roll Down ist für G die allerwichtigste Übung im Pilates. Diese Übung kommt eigentlich in jeder Stunde vor und sehr gerne am Anfang. Bei fortgeschrittenen Teilnehmern macht G sehr gerne Hundreds, in der Seitenlage die kleine und die große Auster in der Rückenlage Knee Fold oder im Stand Kleopatra oder den Korkenzieher. G hat Übungen, die sie besonders gerne macht [270 – 275]. Sie holt sich auch Ideen aus Entspannungstechniken und der Wirbelsäulengymnastik. G arbeitet auch gerne mit dem Ball, mit Säckchen oder dem Theraband. Sie versucht, jedesmal etwas Besonderes zu bringen [284 – 288].

H: H macht am Anfang oder am Ende gerne Roll Downs [131, 132]. Für ihn ist diese Übung elementar in jeder Stunde [134]. In fortgeschrittenen Gruppen macht H gerne Kneeling Sidekicks, weil sie eine Herausforderung darstellen [135, 136]. H versucht, die Stunden so anzupassen, dass er die Leute dort abholt, wo sie gerade sind [139, 140]. Auch wenn ein paar dann unterfordert sind [141, 142]. Bei Anfängerkursen versucht H, die Mehrheit der Gruppe als prägenden Faktor zu nehmen. Bei den Fortgeschrittenenkursen macht H, was er macht. Dann erkennen die Teilnehmer, ob sie im Vergleich zur Gruppe besser oder schlechter sind [146 – 149]. Ansonsten versucht H, die Länge umzusetzen, weil diese in vielen Büchern nicht unbedingt als Prinzip definiert ist. Sie wird laut H sehr gerne vergessen [158 – 160]. H arbeitet auch sehr gerne mit einer eingerollten Matte, um die Stabilität für die Leute noch bewusster zu machen. Er arbeitet auch mit Murmeln und dergleichen [169 – 171]. Für H gibt es so singifikante Punkte, wie vor Weihnachten oder vor Ostern, wo er weiß, dass er jetzt die Übung in die Richtung zB Teaser lenken muss. Damit die Leute Richtung zB Teaser übergehen können [175 – 177].

Anwendung des Gelernten

A: A hat Wirbelsäulengymnastik mit sehr vielen Pilatesübungen unterrichtet. Die Leute waren eigentlich hoch zufrieden mit ihr. Sie sind gerne in die Stunde gekommen, regelmäßig in die Stunde gekommen. Sie haben A immer wieder gesagt, dass sie soviel lernen, und, dass das für sie persönlich wirklich was bringt [218 – 221]. A hat versucht, mit der Atmung zu arbeiten. Sie hat den Leuten vorgesagt, wann sie ein- und ausatmen sollen. Sie hat die Leute auch angehalten, den Bauch flach zu halten und die Rippenbögen zu schließen. Sie hat es aber nie Powerhouse genannt [229 – 232]. A hat diese Gruppe eineinhalb Jahre geleitet und dann hat sie außerdem noch vom ASKÖ zwei Kurse gemacht. Das waren immer eineinhalb Stunden Rückenfitgymnastik [243 – 236]. Die Zielgruppe bei den ASKÖ Kursen war durchwegs verschieden. Dort haben sogar Kinder mitgemacht, die mit der Oma dort waren. Im Kurs waren Frauen zwischen 30 und 40 Jahren und auch Pensionisten [246 – 249]. Das waren dann meistens so 15 Leute [251]. Der Unterrichtsstil von A hat sich nicht verändert. Sie hat einfach mehr Routine bekommen, welche sie vorher sicher noch nicht gehabt hat [261 – 263]. Natürlich wurde A mit der Zeit auch flexibler. In ihren Einheiten wollte sie Keinen überfordern beziehungsweise unterfordern. Und das ist halt nicht so leicht, wenn man zehn Leute mit unterschiedlichen Voraussetzungen hat. A findet die Arbeit mit heterogenen Gruppen schwierig und findet, das kann man eigentlich nur in der Praxis lernen [265 – 269].

B: B hat drei Anfänger Kurse an der Volkshochschule gehalten [265, 265]. In den Einheiten hat B relativ einfache Übungen gemacht. Wenn man die Übungen weiter ausbaut, ist das laut B für Fortgeschrittene gedacht [334, 335]. Die erste Unterrichtseinheit von B war natürlich eine Herausforderung. In der ersten Einheit waren sehr viele Leute in einem kleinen Raum. Es waren auch Einige dabei, die dann nicht mehr gekommen sind. Die Unterrichtsroutine hat sich bei B mit der Zeit entwickelt. Am Anfang hatte B zuviel vor für eine Einheit von 70 Minuten. Mit der Zeit hat sie dann ein besseres Zeitgefühl bekommen [273 – 280]. Teilweise hatte B noch Sachen in den Ohren, die die Lenka eben gesagt hat. Und während des Unterrichts sind die dann nachgeklungen. B hat teilweise die gleichen Worte verwendet und versucht, ähnlich zu erklären. Laut B wird man das Radl auch nicht neu erfinden [282 – 285].

C: C hat am Anfang sehr penibel Pilatesübungen gemacht. Wirklich nur den Übungspool den es gibt [317, 318]. Heute baut C sehr gerne Geräte ein, was sie am Anfang nicht so stark gemacht hat [331, 332]. Am Anfang hat C wahrscheinlich ein bisschen mehr Wahrnehmung gemacht [333, 334]. Nach der Ausbildung hatte C das Problem, dass sie plötzlich alles Andere nach Pilates gemacht hat. Sie wollte das ganze Konzept überall darüber legen [337 – 339]. C hat drei Anfängerkurse pro Woche. Mit ihren

Personaltrainingskunden macht sie auch ein bis zweimal Pilates pro Woche [356, 357]. Zu ihren Kunden zählen Studentinnen einerseits, andererseits auch Hausfrauen, Freiberufler und Lehrerinnen [362]. C hat zwar lauter Anfängerstunden, aber jene Teilnehmer die schon länger kommen bekommen auch immer fortgeschrittenere Übungen. Das heißt, es gibt immer so mehrphasige Stufen drinnen und jeder sucht sich das aus, was für ihn passend ist [161 – 164].

D: D ist an drei Institutionen als Pilatetrainerin tätig [28]. Sie arbeitet am USI Wien, in der Volkshochschule Favoriten und im Studio Perform [30]. Alle Kurse sind irgendwie eigen und haben was für sich. Am USI sind sehr viele Leute und im Perform hat D nur ganz wenige Leute. Dadurch ist das Unterrichten ganz anders. Für D macht auch einen Unterschied, ob es eine Morgen- oder eine Abenstunde ist [276 – 279]. Ihr Unterrichtsstil hat sich seit der Ausbildung nicht verändert, außer dass D sicherer geworden ist [285, 286]. D lässt viel von ihrer Tanzerfahrung in den Unterricht miteinfließen. Sie bekommt das auch immer wieder zu hören [289, 290].

E: Seit Oktober 2008 hat E einen Kurs an der USI Linz. Sie wollte gerne selber einen Kurs anbieten, nachdem sie die Ausbildung abgeschlossen hat. Ihre nächste Wahl wäre der Krankenhausbereich gewesen [67 – 71]. E unterrichtet einmal die Woche für 70 Minuten einen Anfängerkurs [73]. Es gefällt ihr sehr gut, ist aber auch etwas schwierig. Das USI Linz stellt einen Turnsaal zur Verfügung, in den 80 Personen reinpassen. Gott sei Dank sind nicht so viele Leute da. Aber es kann schon vorkommen, dass auch an die 30 oder 40 Personen da sind. Und das ist dann laut E sehr schwierig, auch trotzdem so konkret zu arbeiten. Im Sommersemester ist es ein bisschen besser, da kommen dann weniger Leute. Und wenn dann so um die 15 bis 20 Leute da sind, dann kann man schon sehr schön arbeiten [75 – 82]. Die Zielgruppe ist in den Kursen von E relativ gemischt. Angefangen von Studenten, die relativ gut trainiert sind, bis hin zu älteren Personen. Für E ist es hinsichtlich der Anforderungen schwierig, die Balance zu finden [86 – 89]. E glaubt, mit der Zeit anspruchsvoller geworden zu sein. In der vorletzten Stunde gibt E einen Feedbackbogen aus. Am Ende des Wintersemesters bekam sie die Rückmeldung, dass die Leute das genaue Arbeiten sehr schätzen. Diese Rückmeldung hat E besonders gefreut. Sie bekam auch das Feedback, dass bei E keine unmöglichen Übungen, so wie in anderen Kursen, gefordert werden [91 – 97]. Der Feedbackbogen besteht laut E aus geschlossenen Fragen [99]. E versucht, auch mit Zusatzgeräten zu arbeiten, die möglich sind. Sie verwendet kleine Murmeln oder Bierdeckel für die Bauchlage und Noppenbälle, die man unter den Fuß legen kann [348 – 351].

F: F erinnert sich, dass sie nach der Ausbildung gleich drei oder vier Stunden gehabt hat. Sie hat alles ganz langsam und ausführlich mit den Teilnehmern gemacht. F hat es den

Teilnehmern so vermittelt, wie sie es in der Ausbildung selbst vermittelt bekommen hat. Dort wurde natürlich ganz genau auf alles geachtet. Natürlich ist es jetzt auch wieder anders [153 – 158]. Der Unterrichtsstil von F hat sich auf jeden Fall verändert. Sie sagt, sie unterrichtet nicht mehr so eng an den Ausbildungsrichtlinien. E achtet schon darauf, dass die Übungen schön ausgeführt werden und erhebliche Fehlerquellen bessert sie aus. Sie unterrichtet nicht mehr so steif. F versucht, dass sich die Leute ein bisschen freier fühlen, damit sie sich besser in die Übung einfühlen können [159 – 164]. Momentan unterrichtet F zwei Einheiten (50 Minuten) in der Woche, an der Volkshochschule Mauer und an der Volkshochschule Margaretengürtel [189, 190]. Ihre Kunden sind natürlich überwiegend Frauen. Von Pensionisten bis zu Arbeitenden, Studenten, Schülern, alles ist dabei [192 – 194]. Heterogene Gruppen sind für F gar nicht so einfach [196]. Die Leute, die schon fortgeschritten sind, muss man fördern und den anderen soll man ja nicht überfordern. Das ist schon schwierig [203, 204]. Wenn die Gruppen nach Anfängern und Fortgeschrittenen getrennt sind, ist es schon einfacher [198, 199]. F unterrichtet auch ein Ganzkörpertraining wo sie Übungen aus Pilates miteinfließen lässt. Die Atmung und die Ruhe lässt sie dann weg [241 – 244]. F merkt, dass sie jetzt schon wieder neuen Input brauchen könnte [255, 256].

G: G hat nach der Ausbildung im Herbst drei Einheiten vom Magistrat für Frauen und Sport geleitet. Da hat sie auch jedesmal ein Stundenbild gemacht [233, 234]. Die Stunden hat G jetzt aber abgegeben, weil sie sehr engagiert bei ihrer Diplomarbeit ist [214 – 216]. Während ihrer Ausbildung hat G diese Stunden mal vertreten, was sie heute auch noch teilweise macht [223, 224]. G hat fixe Stunden im Studio Perform, die jeden Freitag stattfinden. Dort sind sehr viele junge Leute dabei, welche im Alter von G sind. Mit denen arbeitet sie besonders gerne [300, 301]. Momentan ist G eigentlich mehr vertretungsweise unterwegs [213, 214]. Als problematisch empfindet G Stunden, die gemischt sind, oder jene im Fitnesscenter. Da kann man eigentlich gar nichts aufbauen [156 158]. G erinnert sich an ihre ersten Stunden. Da hat sie eine Übung fertig gehabt und überlegt, was sie als nächstes machen soll. Jetzt kommen ihr nach einer Übung fünf Ideen, was sie als nächstes machen könnte. Ihr Fluss ist jetzt irgendwo da. G braucht sich auch nicht mehr lange vorzubereiten. Sie hat so eine logische Abfolge, welche Übung nach welcher gut wäre. Sie hat auch einen besseren Blick dafür, was sie den Leuten zumuten kann. G fühlt sich einfach wohler und ist entspannter beim Unterrichten. Sie entspannt das Unterrichten genauso, wie die Leute [245 – 253].

H: H hat sich am Anfang sicherlich noch mehr Zeit gelassen. Er ist jemand, der versucht, langsam ins Powerhouse reinzugehen und das auch so vorzuzeigen [265 – 268]. H erinnert sich, dass anfangs nur kleine Nuancen, die nicht geplant waren, ihn aus dem

Konzept gebracht haben [239]. Die Souveränität beim Unterricht und das kontinuierliche Sehen haben sich bei H stark entwickelt [242, 243]. Das Fehlersehen und die Korrektur hat sich auf extremes Maximum gezogen [244, 245]. H mag es nicht, wenn das Tempo beim Unterrichten zu hoch ist, weil die Leute dann alles mögliche vergessen. H erklärt die Watch Points lieber einmal mehr, als einmal zu wenig [269 – 272].

Kerninhalte der Pilatesmethode

A: A findet die Langsamkeit und die bewusste Körperkontrolle an der Methode besonders. Man achtet während der Ausführung auf eine bewusste Körperkontrolle. Was das Becken macht. Was die Schultern machen. Was der Kopf macht. Dass man wirklich mitdenken muss. Dass es nicht nur körperlich anstrengend ist, sondern auch eingeistig. Dass man sich halt auch damit befasst [273 – 279].

B: Für B ist der Kerninhalt der Methode, dass man versucht, die Übung so gut wie möglich umzusetzen. Und entsprechend dem eigenen Können die Übung sooft wiederholt, wie es im Moment passt. Also dass man versucht, es richtig zu machen und dafür halt weniger oft [316 – 318]. Die Kontrolle, dass man versucht, sich selber auszubessern, selber zu schauen, mache ich das jetzt so richtig. B findet die Methode relativ entspannend und auch anstrengend natürlich [321 – 325].

C: Für C ist Pilates keine Sportart, sondern eine Bewegungsphilosophie, die man in jegliche Bewegungs- und Alltagsform integrieren kann [189, 190]. C empfiehlt den Leuten jedoch nicht, die Pilatesatmung auch in den Alltag zu integrieren, da dies oft die Entspannung hemmen kann. Wenn aber im Alltag oder für die Gesundheit Stabilität gefordert ist, eben bei Heben, Tragen und Drehen, dann empfiehlt C es schon [197 – 202].

D: Für D steht die Zentrierung ganz oben. Auch die Zentrierung des Geistes. Sie empfindet die Methode als sehr entspannend, die hilft, die eigene Mitte zu finden. Obwohl die Zentrierung für D wichtig ist, empfindet sie die Methode als ganzkörperliches Training [243 – 249].

E: Für E steht der ganzheitliche Aspekt im Vordergrund, die Körperwahrnehmung und die gezielte Körperführung. Ebenso wichtig sind die Präzision, die Kontrolle und der Bewegungsfluss [144].

F: Für F zeichnet die Methode aus, dass man in sich geht und sich wohl fühlt. Man muss sich auch auf das konzentrieren, auf das es bei der Übung ankommt. Auf die Atmung, die Exaktheit, die fließende Bewegung und die Ruhe. F versucht, die natürliche Haltung in

den Vordergrund zu stellen. Den Wechsel zwischen Anstrengung und Ruhe betont F auch jedesmal [179 – 187].

G: Für G ist die Entspannung ganz wichtig. In der Zeit, in der man Pilates macht, soll man sich wirklich mit seinem Körper beschäftigen und einmal an nichts anderes denken. Für G ist das die Grundessenz. Durch die hohe Konzentration bleibt man ganz bei sich. Das andere ist natürlich die Stabilität im Rumpf, die man bekommt, und die man im Alltag braucht [197 – 202]. Wenn die Atmung nicht dabei wäre, würden wahrscheinlich viele Leute in der Anspannungsphase die Luft anhalten. Was natürlich ganz schlecht wäre. Dadurch sind sie immer gezwungen, dass es weiter geht und die Übung einen Fluss ergibt [208 – 210].

H: Für H passiert bei Pilates sehr viel in Einem selbst. Es kommt darauf an, wie man damit umgeht [93, 94]. Für H ist es auf jeden Fall eine sehr ganzheitliche Trainingsmethode. Man hat eine sehr starke Vereinigung von Body and Mind. Durch die Prinzipien hat man eine Vielfalt, worauf man die Konzentration lenkt. Wodurch man nur einen kleinen Rahmen an Fehlern zulassen kann [114 -117]. Obwohl nicht sehr viel Bewegung dabei ist, ist es extrem anstrengend [124, 125]. Die Konzentration und dadurch die Zentrierung mit der fließenden Bewegung und der fließenden Atmung zählen sicher zu den wesentlichen Dingen [127, 128].

Ideale/r Pilatetrainer/in

A: Für A findet ein idealer Pilatetrainer ein gutes Gleichgewicht zwischen der theoretischen Erklärung und der Praxis. Zuerst soll die Übung erklärt werden, dann lässt man die Leute selber üben. Eine Person die es schafft, die Methode so zu erklären, dass die Leute es wirklich verstehen. Und wahrscheinlich muss man da auch bei verschiedenen Leuten verschiedene Erklärungsansätze wählen [281 – 287].

B: Für B vermittelt ein idealer Pilatetrainer Ruhe und nimmt sich die Zeit etwas zu erklären. Er sollte vorallem kontrollieren und den einzelnen Leuten Rückmeldung geben. Er sollte einerseits Wert darauf legen, dass Übungen gelernt und wiederholt werden, damit die Schüler sich das merken können. Andererseits soll er versuchen, Neues zu bringen und zu variieren [249 – 255].

C: Für C muss die ideale Pilatetrainerin ein bisschen einen Schmah haben. Das heißt, die Leute müssen sich wohl fühlen in der Stunde. Sie muss die Übungen selber gut vorzeigen können. Sie muss die Übung gut erklären aber nicht übererklären [368 – 370]. Wichtige Watch Points immer wieder sagen [372]. Es soll immer mehr helfen als korrigieren sein. Also immer die Leute besser verlassen, als man sie vorgefunden hat.

Ein Trainer soll es schaffen, dass er die Gruppe irgendwie positiv entlassen kann. Also dass da irgendwie eine Freude für das nächstmal und irgendwie eine Vorfreude da ist [378 – 382]. Er soll einfach selber auch das ganze ein bisschen Leben. Also er soll authentisch sein. Er soll richtig angezogen sein, damit die Leute die Übung gut sehen können [384 - 386].

D: Die perfekte Pilatetrainerin ist für D selbst zentriert und gut trainiert. Kompetent in dem Sinne von, dass sie diese Prinzipien eben versteht und diese Körpererfahrung mitbringt. Um auch flexibel mit den Sachen umzugehen. D denkt, dass vorallem der Beckenboden für Manche etwas schwierig zu finden ist. D findet die Arbeit mit Vorstellungsbildern sehr hilfreich und würde sich wünschen auch da Unterstützung zu bekommen. Die perfekte Pilatetrainerin ist auch jemand die sich nicht scheut die Teilnehmer zu berühren [354 – 364].

E: Einfühlungsvermögen. Menschenkenntnis, die Fähigkeit auf Menschen zuzugehen [369]. Dass sie genau arbeitet und die Übungen auch richtig vorzeigt oder richtig ansagt [372, 373].

F: Für F ist es wichtig, dass die ideale Pilatetrainerin die Gruppe leitet. Also alles freistellen, finde F nicht gut. Und trotzdem darf sie nicht zu streng in der Ausführung sein. Sie soll die Stunde natürlich abwechslungsreich gestalten. Auch immer so Spitzen in den Übungen haben. Kombination zwischen leichteren und intensiveren Übungen. Die Teilnehmer sollen auch ein Erfolgserlebnis haben. Sie sollen aber noch einen Ansporn sehen, damit sie regelmäßig kommt und sich verbessern. Natürlich genug Abwechslung von den Übungen her, auch im Gebrauch verschiedener Handgeräte. Und sie soll einfach nicht zu langweilig sein, das findet F auch wichtig. Ja und die Musik, die soll auch passen [387 – 397].

G: Für G soll die ideale Pilatetrainerin ein großes Verständnis für die Menschen haben. Egal in welchem Trainingsbereich sie sich gerade befinden [438, 439]. Einfühlungsvermögen zu haben, ist für G ganz wichtig, und selber gut trainiert zu sein. G findet es fast noch wichtiger, mit den Leuten gut umgehen zu können. Die Trainerin soll ein Vorbild sein, aber soll irgendwo in den Köpfen der Teilnehmer erreichbar sein. Also nicht so eine Kluft aufbauen. Die Leute motivieren können, und nicht sagen, das schaffst du eh nie. Ihnen immer das Gefühl geben, sie werden bald soweit sein und sie sind schon besser. Ihnen halt ein gutes Gefühl zu geben, so dass sie sich wohl fühlen. Das ist wichtig. Und auf jeden Fall so Sachen wie Pünktlichkeit oder ein gutes Stundenbild zu machen, das ist eh klar. Einfach mit den Leuten umgehen können [440 – 450]. Die ideale Trainerin soll selber einfach nicht mehr darüber nachdenken müssen. Dass es

automatisiert ist für einen selber, weil sonst kann man es einfach nicht vermitteln [353 – 355]. Und G erwartet sich von einem Pilatetrainer, dass er einfach total hinter Pilates steht [358, 359].

H: Für H muss sie auf jeden Fall kompetent sein. Fachliche Kompetenz als auch soziale Kompetenz haben [406, 407]. Und auf die Leute eingehen können. Indem man sieht wo sie sind, und sie auch von da abzuholen versucht. Wenn Menschen von Natur aus über Charisma verfügen haben sie eine andere Ausstrahlung auf die Menschen [416 – 418]. Diese Ausstrahlung hat aber wie in allen Dingen, wo man mit Menschen zu tun hat, einen gewissen, großen Einfluss [420, 421].

9.2 Generalisierung und Reduktion Absolvent/innen

Die teilweise neu entstandenen Kategorien sind wiederum in Subkategorien unterteilt. Ihnen sind die Generalisierungen zugeordnet. So wurde zum Beispiel die Analyseeinheit persönlicher und sportlicher Werdegang modifiziert und stellt nun die Kategorie Vorkenntnisse vor dem Start der Ausbildung dar, welche wiederum in hoch, mittel und keine unterteilt ist.

Vorkenntnisse vor dem Start der Ausbildung

hoch	mittel	keine
Dr. Sportwissenschaften, viele Zusatzausbildungen [C 23 - 36]	Sportstudentin, ASKÖ NÖ Bewegungsstunden, Voltigiertrainerin im Nachwuchsbereich [A 35 – 41]	Rechtswissenschaften, Freizeit sportlich aktiv [B 21 - 67]
Studium am Konservatorium für Pädagogik und Modernen Tanz, einige Fortbildungen im Tanzbereich [C 20 - 32]	Chemie und Ernährung auf Lehramt, Fortbildung für Kinderturnen mit Schwerpunkt Wirbelsäule beim Verein für Prophylaktische Gesundheitsarbeit [E 25 - 35]	Ernährungswissenschaften, Skilehrerausbildung angefangen [G 32 – 34]
	Publizistik und Kommunikation, B Lizenz für Aerobic, Weiterbildung für Tae Bo [F 21 - 43]	Wirtschaftsingenieurswesen und Maschinenbau, absolvierte gerade die Massagegrundausbildung am USI Wien [28 - 33]

Erster Kontakt mit Pilatesmethode

USI Wien	Andere
Kurs bei Lenka [E 44, 45]	Fitnessstudio im Ausland [A 44 – 51]
Rückenschule nach Pilates [54 – 57]	Fitnessstudio [B 60]
Kurs bei Lenka [H 72]	Pax Konvention [C 44]
	Workshop bei Impulstanz [D 48]
	einige Kurse in Vorarlberg [F 55]

Erwartungen an die Ausbildung

konkret	keine
Übungsvielfalt, Eigenkönnen verbessern, Gruppenführung, Prüfung schaffen [A 80 – 83]	ich hab mir gedacht, ich lass es auf mich zukommen [B 83]
Hintergründe verstehen, Übungsvielfalt [C 85 - 89]	habe mich nicht getraut, was zu erwarten, Selbstzweifel [G 77, 78]
Gruppe führen, Eigenkönnen verbessern [E 184 – 187]	
Prinzipien und Übungen verstehen und anwenden [D 86 – 89]	
Hintergründe verstehen, auf alle Fragen der Teilnehmer antworten können [F 85 – 87]	

Information über andere Ausbildungen

konkret	unkonkret	keine
Pax, Barbara Mayer [C 58 – 67]	Ausbildung in NÖ oder ÖÖ, in Deutschland die Bas oder Sab [F 69 – 71]	da habe ich mich gar nicht so beschäftigt [G 462 – 467]
Sportunion, Barbara Mayer [D 367 – 371]	Aerobic- oder Bodyakademie [B 257 - 260]	von anderen Ausbildungen gehört [A 330 – 332]
Nationale Fitness Akademie [E 388 – 390]		
Wifiausbildung bei Barbara Mayer angeschaut, wurde nicht genommen [H 313 – 315].		

Aufnahmeverfahren

konkret Info	überrascht	kein Aufnahmeverfahren
wusste von einer kleinen Lehrprobe [D 96]	beim Infotag vom Aufnahmeverfahren	kein Aufnahmeverfahren [B 78, 80]

	überrascht [A 71 – 77]	
wusste vom Aufnahmeverfahren [G 74 – 76]	war etwas überrascht [E 55]	sowas wie ein Hearing hat es nicht gegeben [C 76 – 79]
	war etwas überrascht [F 304 – 308]	

Anatomische Vermittlung

theoretisch	Mix aus Theorie und Praxis
Frontalunterricht [B 155, 156]	Theoretisch und durch gegenseitiges Anschauen und Beurteilen [A 96 – 101]
Unterricht selbst war theoretisch [D 118 – 120]	Powerpoint, Ausrichtung und Korrektur im Bezug zur Praxis, Haltungsanalysen [C 127 – 147]
Theorie am Nachmittag [E 202 – 204]	
Theorie am Ende der Ausbildung [F 104, 105]	
Theorieeinheiten [G 103 – 110]	

Lernaufwand für anatomische Grundlagen

sehr hoch	entsprechend	Auffrischung
mühsam [B 258, 259]	[A 96 – 101] fand ich gut vermittelt	im Sportstudium das letzte mal gelernt [C 127 – 131]
war der einzige Punkt wo ich ein bisschen überfordert war [D 110 – 112]		
war sehr anstrengend [E 202 – 204]		
war am Anfang sehr überfordert, hat sich das ganze Jahr damit beschäftigt [G 103 – 110]		
sehr hohe Anforderungen [H 275 – 276]		
am Schluss selber angeeignet [F 107 – 110]		

Methodische Vermittlung

frei	praxisnahe	angemessen
Essenz der Übung immer klar, freie Variationen,	sehr gute und praxisnahe Vermittlung [E 209 – 212]	Grundhaltung und Variationen langsam

spielerischer Umgang [D 131 – 135] super gelöst [D 123 – 125]		aufgebaut, Watch Points [A 106 – 109]
Grundübungen gut vermittelt [G 149, 150], Aufbau selber zurechtgelegt [G 152 – 155]	Übungen in Einzelteile zerlegen, vom Einfachen zum Schwierigen und Komplexen, Watch Points [H 306 – 308]	Grundhaltung und Variationen [B 128, 129]
		Grundhaltung, Prinzipien, Variationen, Watch Points [C 153 – 159]
		Grundhaltung und Variationen [F 117 – 119]

Entwicklung des Eigenkönnens

individuell	Vergleich zur Gruppe
besseres Bewegungsgefühl, spürt Fehler teilweise selber [A 135 – 136]	nicht die Allerbeste [B 215 – 218]
persönliche Entwicklung, Änderung des Selbstbildes [B 215 – 218]	nicht die Allerbeste [F 127, 128]
Tiefenspannung kennengelernt [C 182 – 184]	
Übungen körperlich verinnerlicht [D 105 – 107]	
Verbesserung der Kraft und Dehnung [E 223 – 227]	
großer Schritt [F 133 – 135]	
Entwicklung durch tägliches Üben [G 119, 120]	

Entwicklung des Fehlersehens

Ausbildung	Praxis nach Ausbildung
Vorkenntnisse vom Sportstudium, Entwicklung nicht nur auf Ausbildung zurückzuführen [A 112 – 117]	Weiterentwicklung in eigener Unterrichtspraxis [B 298 – 303]
während der Ausbildung geschärft [B 298 – 303]	in eigener Unterrichtspraxis Probleme bei korpulenteren Personen [E 214 – 218]
Vorkenntnisse durch Unterrichtserfahrung, während der Ausbildung weiter geschärft durch eigene Praxis und Fremdbeobachtung [C 170 -171]	
Entwicklung durch Beiwagerl [E 214 – 218]	
Problem den Hauptfehler zu erkennen, hat	

sich zunehmend verbessert [F 138 – 144].	
Hauptfehler gut besprochen, Hemmungen die Leute anzugreifen [G 161 – 164]	

Anleiten von Gruppen

Ausbildung	Praxis nach Ausbildung	Praxis während der AB
gegenseitiges Anleiten und Beiwagerl [A 139 – 145]	bei erster Einheit sehr nervös [E 129 – 134] Herausforderung gut anzuleiten und präzise vorzuzeigen [E 251 – 255]	Wirbelsäulenkurs mit Pilateselementen bei der VHS [D 138 – 141]
gegenseitiges Anleiten, Lehrer- Schüler spielen [B 167 – 169]	erste Einheit war eine Herausforderung [B 273 – 280]	Wirbelsäulenkurs mit Pilateselementen beim ASKÖ [A 120, 121]
gegenseitiges Anleiten [C 247]		Wirbelsäulenkurs mit Pilateselementen beim USI [C 89]
Vorbereitung zu Hause, dann gegenseitiges Anleiten [D 138 – 141]		Praxiserfahrungen mit adipösen Kindern gesammelt [E 129 – 134]
sehr unsicher [G 95, 96] große Entwicklung [G 344 – 346]		Pilateskurs bei der VHS [F 147 – 149]
		Vertretungen angenommen, sehr wichtig [G 341 – 344]
		Karenzvertretung von Lenka sehr stressig [H 179 – 184]

Lernunterlagen

Skript	Übungssammlung
gute Lernunterlagen [A 160 – 163].	Übungssammlung gut aufgelistet [D 114 – 116]
hat gepasst [B 198, 190]	Übungssammlung ganz toll [E 261 – 270]
super Skript [C 108 – 110]	Übungssammlung super [G 290]
sehr gutes Skript [D 114 – 116]	
Anatomie ohne zusätzliches Buch zu wenig, mehr Bilder [E 261 – 270]	
schon gut, Anatomie ohne zusätzliches Buch zu wenig [F 261 – 263].	
sehr gutes Skript, Anatomie ohne zusätzliches Buch zu wenig [G 290 – 292]	

Referentin

fachliche Kompetenz	soziale Kompetenz
recht gut [A 316]	locker übergekommen, bei der Prüfung nicht mehr [A 316, 317]
recht zufrieden [B 328 – 330]	gut betreut gefühlt [B 328 – 330]
Spitzenreferentin, immer gut vorbereitet [C 304 – 307]	geht auf Fragen ein, fair, nötige Strenge [C 304 – 307]
sehr kompetent [E 367]	geht auf Fragen ein, warmherzig, nötige Strenge [D 252 – 254]
sehr kompetent mit einer gewissen Leichtigkeit [G 293, 294]	fördert selbständiges Denken [G 300 – 303]
sehr kompetent [G 381 – 383]	warmherzig, nötige Strenge [G 381 – 383]

Reflexion des Lernprozess

hoch	gering
verändertes Selbstbewusstsein [G 97 – 100] Überwindung gekostet die geforderten Hausübungen (Reflexion, Trainerbewertung, ..) mitzuteilen	wenig Objektivität möglich [A 148 150]
durch Fremdbeobachtung und Feedback [B 109 – 111] zeitaufwendig [B 145 – 150]	eher gering, durch Austausch mit Kollegen/innen [F 274 – 277]
durch Fremdbeobachtung und Feedback [C 273, 274]	
durch Feedback und Hausübung (Reflexion) [D 152 – 155]	

Prüfung

Modus	Bewertung
recht gut [A 176, 177] Information ausreichend abgefragt [G 366 – 368]	fehlende Transparenz, keine Begründung des Nicht Bestehens [A 179 – 186] kein persönliches Gespräch nur per Mail [A 207 – 213]
gut vorbereitet gefühlt [B 187, 188]	Notenspektrum wurde ausgenutzt [D 191 – 194]
Information ausreichend abgefragt [C 227, 228]	fehlende Transparenz [E 305]
Theorie (Anatomie) erst bei der Prüfung praxisnahe abgefragt [D 118 – 120] Information ausreichend abgefragt [D 191 – 194]	fehlende Transparenz [F 316 – 324]
hat gepasst [E 285, 286] Theorieprüfung war unruhig, Bild hat gefehlt [E 299 – 301]	gesamte Ausbildung in Benotung miteingeflossen [G 370 – 373]

Zufriedenheit mit der Ausbildung

besonders gut gefallen	Verbesserungsvorschläge
Möglichkeit viele Stunden besuchen zu können [A 290, 291] Stunden von Iris [299,300]	bessere Vorbereitung auf heterogene Gruppen [A 308 – 310]
Entwicklung des Eigenkönnens [B 244 – 246]	mehr Möglichkeiten im Anleiten von Gruppen [B 257, 258]
PreisLeistungsverhältnis, intensive Auseinandersetzung mit der Thematik über ein ¾ Jahr [C 276, 277] hohe Qualität der Bewegungsausführung, taktiles Anleiten [C 108 – 116] interessante Inputs mit dem Ball [100 – 103]	Zusammenfassung von Übungen für den Alltag als Hausübung für die Kursteilnehmer/innen [C 299, 300]
Beiwagerlstunden, Möglichkeit das Gelernte anzuwenden [D 244, 246]	mehr Hilfsmittel (Pilatesring, Poster, Pilatesball), Überblick über Pilatesströmungen [D 215 – 228]
Darstellung des Beckenbodens [E 353 – 354] Vermittlung des methodischen Aufbaues [355, 356] Organisation der Ausbildung (Aktiv, Passiv, Beiwagerl) [E 361 – 365]	Eigenkönnen und Theorieprüfung am Vormittag [E 314, 315] mehr Hilfsmittel (großer Ball, Pilatesball, Pilatesring) [E 339] Fortbildungsangebot über die USI, Auffrischungsmöglichkeit der Anatomie über die USI [387 - 400]
Mensch und sein Wohlbefinden stehen im Vordergrund [F 443, 444] Aktivstunden besuchen, offenes Lernklima wo Fragen erwünscht sind [F 365 – 367] Stunden von Iris [F 381]	Prüfung Eigenkönnen weglassen, Beobachtung der Entwicklung während des Semesters ausreichend [F 356 – 361] transparentere Beurteilung [F 339, 340] Fortbildungsangebot über die USI [F 255, 256]
Stunden von Iris [G 133 – 137] eigene Entwicklung beobachten und die Unterstützung durch Lenka und Peter [G 389, 390] gesamte Ausbildung super, UNI hinten gestellt [G 317 – 319]	gemeinsamer Aufbau eines Stundenbildes [G 398, 399] Anatomie nicht so kompakt [G 405 – 408] Fortbildungsangebot über die USI [G 492, 493]

Lernstimmung

Zeilenr.	Paraphrase
[A 304, 305]	alle waren interessiert
[B 234 – 238]	ganz gut, kein Kontakt außerhalb der Ausbildung
[C 285 – 290]	heterogene Gruppe, Jeder von Jedem gelernt
[D 157, 158]	harmonische Gruppe
[E 358 – 361]	hat gepasst, mit einer Person mehr Kontakt, zusammen geübt
[F 98 – 101] [F 283, 284]	Gefühl schlechter zu sein als die Anderen, eher nebeneinander
[G 390 – 392]	harmonische Gruppe, gegenseitige Unterstützung

Entwicklung des Unterrichtsstils

Zeilennr.	Paraphrase
[A 261 – 263]	mehr Routine, Stil unverändert
[B 273 – 280][B 282 – 285]	mehr Routine, besseres Zeitgefühl – Anzahl der Übungen pro Stunde, ähnliche Wortlaute wie Lenka
[C 317, 318] [C 331- 334] [C 161 – 164]	mit der Zeit auch andere Übungen (Kniebeugen) in die Stunden integriert, mehr Zusatzgeräte (gerollte Matte, kl. Ball) und weniger Wahrnehmung, flexibler Umgang mit der Gruppe
[D 285, 286] [D 289, 290]	mehr Routine, Stil unverändert, lässt Tanzelemente mit einfließen
[E 91 – 97] [E 348 – 351]	anspruchsvollere Übungen, mehr Zusatzgeräte (Bierdeckel, Murmeln)
[F 159 – 164]	nicht mehr so eng an den Richtlinien der Ausbildung, Leuten mehr Zeit zum Einfühlen geben (wenig Korrektur), lässt Tanzelemente mit einfließen, Stil verändert
[G 245 – 253]	mehr Routine, flexibler im Umgang mit der Gruppe, kann Gruppe besser einschätzen
[H 265 – 268] [H 242, 243]	lässt sich nicht mehr so viel Zeit, mehr Routine, besseres Fehlersehen

Kerninhalte der Methode

Zeilennr.	Paraphrase
[A 273 – 279]	Langsame, bewusste Bewegungsausführung, hohe Bewegungsqualität
[B 321 – 325][B 316 – 318]	Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, kontrollierte Bewegung, Wahrnehmung der eigenen Grenzen
[C 189, 190]	Bewegungsphilosophie, lässt sich in den Alltag integrieren
[D 243 – 249]	ganzheitliche Methode, Zentrierung von Geist und Körpermitte
[E 140 – 144]	ganzheitliche Methode, Präzision, Kontrolle, Bewegungsfluss
[F 179 – 187]	Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, Atmung, Präzision, Bewegungsfluss, Kontrolle, neutrales Becken
[G 197 – 202] [G 208 – 210]	Entspannung, Konzentration, Stabilität, Atmung, Bewegungsfluss
[H 114 - 117][H127, 128]	ganzheitliche Methode, Konzentration, Zentrierung, Bewegungsfluss, Atmung

Ideale/r Pilatetrainer/in

Zeilennr.	Paraphrase
[A 281 – 287]	Maß an Theorie und Praxis, breites Spektrum an Erklärungsansätzen, auf

	Leute eingehen
[B 249 – 255]	Maß an Theorie und Praxis, Korrektur der TN, TN motivieren, abwechslungsreiche Stundengestaltung
[C 368 – 370] [C 378 – 382] [C 384 – 386]	Maß an Theorie und Praxis, Leute müssen sich wohl fühlen, gutes Eigenkönnen, enge Kleidung, authentisches Auftreten, TN motivieren
[D 354 – 364]	gutes Eigenkönnen, auf Leute eingehen, Arbeit mit Vorstellungsbildern, Korrektur der TN
[E 369] [E 372, 373]	gutes Eigenkönnen, auf Leute eingehen, Korrektur der TN
[F 387 – 397]	auf Leute eingehen, abwechslungsreiche Stundengestaltung, TN motivieren, Verwendung von Zusatzgeräten
[G 353 – 359] [E 440 – 450]	gutes Eigenkönnen, authentisches Auftreten, TN motivieren, auf Leute eingehen, gut vorbereitet sein
[H 416 – 418] [H 406, 407]	auf Leute eingehen, Charisma, fachliche und soziale Kompetenz

9.3 Paraphrasierung Referentin

Beruflicher Werdegang

I: I ist 34 Jahre alt und hat nach ihrem Sportstudium in Tschechien in Österreich nostrifiziert. I arbeitet am Universitätssportinstitut in Wien im Fitnessbereich und hält unter anderem auch Pilatesstunden. Momentan ist I in Karenz [30 – 34].

Persönlicher Werdegang als Pilatetrainerin

I: Die Ausbildung zur Pilatetrainerin hat I an der Pilatesakademie bei Barbara Mayer absolviert. Gordon Thomson, der zu dieser Zeit mit Mayer kooperiert hat, war auch ein wenig an der Ausbildung beteiligt. Ebenso ein Osteopath [53 – 54]. Mit der Ausbildung hat I im Herbst begonnen und als Erste der Gruppe im April abgeschlossen. I glaubt, dass sie die Ausbildung 2003 gemacht hat [73 – 75]. Die Ausbildung bestand aus drei Wochenendblöcken [71]. Dort wurden Übungen vermittelt. Dann ist man in Stunden gegangen, wo man selber ein bisschen üben und mitkorrigieren konnte. Weiter gab es viele Stunden, wo man sich gegenseitig unterrichtet hat [64 – 67]. An die konkrete Stundenanzahl kann sich I nicht mehr erinnern [68, 69]. Sie glaubt, dass die Prüfung aus zwei oder drei schriftlichen und einem praktischen Teilen zusammengesetzt war. Der Auftritt in einer Gruppe war dann, wenn Mayer gemeint hat, die ist soweit. Es war nicht einheitlich nach einem gewissen Zeitraum sondern individuell [78 – 81]. I war mit der Ausbildung zum Großteil zufrieden. Gefallen hat ihr, dass einem eine gescheite Grundlage vermittelt wurde [84, 85]. Nicht so gut gefallen hat I, dass eigentlich viel zu

wenig Übungen vermittelt wurden [87]. Sie hätte sich noch mehr an Übungsrepertoire gewünscht [90].

Erster Kontakt mit der Pilatesmethode

I hat ihre erste Pilatesstunde bei Barbara Mayer genommen [53].

Anwendung des Gelernten

Nach ihrer Ausbildung hat I ca. ein Jahr unterrichtet. Sie hat Stunden am USI, an der Volkshochschule und in einem Fitnessstudio gehalten [101 – 104]. Ihr Repertoire hat I durch Bücher und den Besuch von ein paar unterschiedlichen Stunden erweitert [93, 94].

Entwicklung des Ausbildungskonzeptes

Die Idee, am USI Wien ein Ausbildung zum Pilateslehrer anzubieten, kam entweder von Maria Rienössl oder von Iris [108, 109]. 2004 wurde die erste Ausbildung zum Pilateslehrer am USI Wien angeboten. Zuerst hat I gedacht, dass sie noch mehr Erfahrung in der Praxis sammeln muss. Hat sich dann aber doch ins kalte Wasser getraut [111 - 113]. Die Entwicklung des Ausbildungskonzeptes hat ca. ein halbes bis ein dreiviertel Jahr gedauert [116]. Was I an ihrer eigenen Ausbildung gefallen hat, versuchte sie zu übernehmen, und was ihr nicht so gut gefallen hat, versuchte sie anders zu machen [121 - 123].

Organisation der Ausbildung am USI

Die Ausbildung am USI dauert zwei Semester. An vier Tagen im Semester wird geblockt (acht USI Stunden) unterrichtet [168 , 169]. Laut I sind es jetzt nicht mehr zwei mal zwei Tage im Semester, sondern immer nur ein Tag in einem Monat Abstand. Dadurch ergibt sich auch mehr Möglichkeit zu schauen, ob sie sich weiterentwickelt haben oder nicht. I sieht die Absolventen öfter und in kleineren Abständen [222 – 225]. Und dann gib es noch ca. 23 Stunden im Semester, die die Teilnehmer absolvieren müssen. Rund 10 – 12 Stunden sind sie aktiv. Dann gibt es je nach Semester ein paar Stunden, wo sie nur konkret was beobachten. Und dann gibt es noch Stunden, wo sie als Assistenten des Trainers der jeweiligen Stunde arbeiten, und mithelfen, die Leute zu korrigieren [170 – 174].

Fehlersehen, Methodik

I versucht, denen die Übung so vorzuzeigen, wie sie es sich vorstellt. Sie zeigt den Absolvent/innen die Fehler möglichst klein vor. Sie sollen ein bisschen sensibilisiert werden. Wenn sie das nicht sehen, dann zeigt I den Fehler größer. Dadurch, dass sich die Absolvent/innen immer gegenseitig anschauen und korrigieren, soll sich laut I das Fehlersehen entwickeln [234 – 243]. I versucht meistens einen konkreten Fehler zu sehen, ohne dass sie der Person konkret sagt, was sie falsch macht. Dann lässt I die anderen Absolvent/innen schauen [241, 242]. Eine konkrete Person beobachten, aus den Prinzipien heraus die größten Fehler zu picken und aufzuschreiben, ist ein Arbeitsauftrag. Die Absolvent/innen sollen dann aufgrund der Beobachtung einen Stundenplan zusammenstellen [176 – 178]. Sie sollen auch mal den Trainer beobachten und auf seine Methodik und Didaktik achten [179, 180]. Sie sollen ihre Ausbildungskollegen beobachten, das Beiwagerl der Stunde, oder jemanden, der aktiv in der Stunde übt [181 – 183].

Anatomische Grundlagen

I vermittelt den Absolvent/innen Anatomie im Sinne von Bewegungsapparat. Anhand einer Power Point Präsentation wo alle im Hörsaal sitzen. Dort nimmt I die Knochen durch, die Muskeln und ihre Funktionen. I versucht, die Anatomie auch mehr in die Praxis zu integrieren. Wenn einzelne Übungen durchgenommen werden, überlegt die Gruppe gemeinsam wofür die Übung gut sein soll [247 – 251].

Anleiten von Gruppen

Was das Anleiten betrifft gibt es laut I leider Gottes nur zwei relativ kurze Auftritte. Wo die Absolvent/innen eine konkrete Aufgabe bekommen, und dann ihre Kollegen in der Ausbildung unterrichten. Dann gibt es ein Feedback dazu. Der andere Punkt ist, dass die Absolvent/innen mehr oder weniger von den Trainern der Stunde lernen. Wie gehe ich mit einer Gruppe um. Wie positioniere ich mich. Wie setze ich Hilfsmittel ein. Die Absolvent/innen sollen dort quasi den Inhalt aufsaugen [261 – 270].

Übungsbezeichnung

Die Bezeichnung der Übungen empfindet I als irrsinniges Chaos. Manche Bezeichnungen hat sie so übernommen, wie sie es erlebt hat. Bei den meisten hat I nachgeschlagen. Wenn I für eine Übung vier unterschiedliche Namen gefunden habe, hat sie sich selbst für

eine Bezeichnung entschieden, und ist dann auch dabei geblieben. Den Leuten sagt I auch immer wieder, dass die eine oder andere Übung unterschiedlich bezeichnet wird. Und dass es ihre persönliche Entscheidung ist, bei diesem Namen zu bleiben [142 – 149].

Weiterentwicklung der Ausbildung

Die Ausbildung hat sich insofern weiterentwickelt, dass I mehr Übungen lehrt und dabei auch mehr ins Detail geht. Weiter hat I an Variationen mit Bällen und Stäben gearbeitet [128 - 130]. Anatomische Sachen, die I nicht für so wahnsinnig wichtig gehalten hat, hat I ausgelassen und hat sich mehr auf das Praktische orientiert [143, 144]. I hat jedes Jahr das Gefühl, zu wenig Stunden zur Verfügung zu haben. Aus diesem Grund hat I Dieses und Jenes weglassen müssen [134 – 136]. Weiter versucht I zu reflektieren, was vom Vermittelten bei den Absolvent/innen angekommen ist. Und so hat sich das dann laut I irgendwie selber gelenkt und gesteuert. Je nachdem wie aufnahmefähig die Leute waren oder nicht [154 – 158].

Reflexion des Lernprozesses

Laut I gibt es schriftliche Aufgaben zur Selbstreflexion. Im ersten Semester ziemlich am Anfang eine Selbstreflexion, wo sie ihren Körper und ihren Alltag reflektieren. Wo sie einschätzen, wie kommen sie mit den Pilatesprinzipien zurecht. Mit welchen Übungen tun sie sich schwer. Mit welchen Sachen die Absolvent/innen sich bei ihren Körpern im allgemeinen schwer tun [290 – 294]. Dann haben sie quasi eineinhalb Semester Zeit, sich zu beobachten. Und dann reflektieren sie noch einmal. Was hat sich verändert. Wo haben sie sich entwickelt. Wo haben sie sich noch nicht gut entwickelt. In einem anderen Arbeitsauftrag reflektieren die Absolvent/innen, wie sie sich als Trainer entwickelt haben [297 – 201].

Lernunterlagen

I hat ein kurzes Skriptum zusammengeschrieben. Im Moment hat es 60 Seiten. Dort sind zuerst einmal nur die Prinzipien aufgegriffen. Und dann ist nur eine Anatomieübersicht an Knochen und Muskeln. Diese sind nur in einer Tabelle aufgeführt. Was die Bilder und das Lernen vom Funktionellen betrifft, verweist I die Absolvent/innen auf Bücher. I gibt ihnen zwei Seiten Literaturlisten mit, wo sie sie auf Bücher verweist, aus denen sie die Anatomie lernen können [273 – 277].

Prüfungsmodus

Die Prüfung besteht aus drei Teilen. Es gibt eine schriftliche Prüfung die dauert eineinhalb Stunden. Dort werden sie theoretische, aber praktisch relevante, Fragen gefragt. Dann gibt es einen Prüfungsauftritt mit der Gruppe. Dort wo sie als Beiwagerl oder Assistenten in der Gruppe gewesen sind. Am Ende des Semesters werden die Absolvent/innen zu zweit eine Stunde halten [285 – 288]. Dann gibt es laut I noch einen Teil der Prüfung, wo sie überprüft, wie die Absolvent/innen selber Übungen ausführen können. Da bekommen sie einen Zettel mit elf Übungen. Von denen müssen sie zehn einfach vorzeigen. Das Ganze dauert eine halbe Stunde. Dann kriegen sie noch zwei Übungen dazu, wo I wissen möchte, wie würden die Absolvent/innen diese Übungen aufbauen. Wie kann man die Übung variieren [293 – 297]. Die Bewertung erfolgt laut I eigentlich mit normalen Schulnoten. Das geht vom Einser bis zum Vierer und zum Nichtbestanden. Auf dem Zeugnis tauchen dann diese drei Teile auf. Es gibt immer eine Prüfungskommission, meistens zu zweit, manchmal sogar zu dritt [300 – 303]. I glaubt, dass fast jedesmal eine Person nicht besteht. Man kann dann die Prüfung wiederholen. Dann macht I persönlich mit den Leuten aus, was sie für sinnvoll halten würde. Wo sie sich noch entwickeln sollen. In welchem Zeitraum sich I das erwartet [306 – 310]. Aber mehr geht es I fast um die Gruppenleitung. Und um das, ob man selber aktiv gut drauf ist. Das sind für I die zwei wichtigeren Kriterien. Die Theorie ist laut I ja leicht nachgelernt [314 – 316]. Wenn I das Gefühl hat, jemand ist gefährdet nicht zu bestehen, dann versucht sie, es schon viel früher anzusprechen [322, 323].

Ideale/r Pilatetrainer/in

I erwartet sich auf jeden Fall von einem Pilatetrainer, dass er den Leuten was Gutes tun möchte. Sie erwartet sich von einem Trainer, dass er selber gut drauf ist. I erwartet sich, dass er gut Leute angreifen, korrigieren und ihnen Hilfestellungen bieten kann. Dass er die Leute motiviert. Und solche Stunden gestaltet, dass die Leute auch gerne zu ihm hinkommen. Dass er sie in eine positive Entwicklung bringt und sie nicht gefährdet. Das wäre für I ein guter Trainer, der die Leute unterstützt. Wobei laut I sehr viel nicht nur mit dem Inhalt zusammenhängt, sondern mit der Absicht, warum jemand Trainer sein will. Was möchte ich den Leuten geben, vermitteln, beibringen? Die Präzision unterschreibt I sofort. Aber so eine steife Abfolge hält I nicht für sinnvoll. Weil wo ist dann das Reagieren auf die Gruppe? Wo ist die Wechselwirkung zwischen dem, wenn mir was auffällt, und ich den Leuten Hilfestellung biete? Das kann man laut I in einer starren Abfolge an Übungen ja nicht machen. Für I ist auch wichtig, dass die Trainer eine gewisse Selbstständigkeit

und Selbstverantwortung übernehmen. I möchte nicht solche Trainer ausbilden denen sie sagen muss, so und so ist das gut. So und so funktioniert das. Obwohl I das auch tut. Sondern I hätte gerne, dass die Absolvent/innen selber überlegen, was hat das für Vorteile, was hat das für Nachteile. Wie kann ich das selber ändern, variieren. Das sie selber überlegen was gut und was schlecht ist für die Leute. Dass die Absolvent/innen ihren eigenen Hausverstand verwenden. Das ist für I wichtig. Ob sie jetzt die Anstrengung beim Ein- oder Ausatmen machen, ist I eigentlich egal. Sie möchte nur, dass sie das bewusst einsetzen [375 – 382]. Eigentlich nur das, was man als Gut hält, glaubt I, wird gut vermittelt [388, 389].

Kerninhalte der Pilatesmethode

I war eigentlich immer schon auf der Suche nach etwas, was Harmonie in den Körper bringt und ihn aufrichtet [38 – 42]. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung und die Isolierung, haben I irgendwie angesprochen [44 - 48].

9.4 Generalisierung und Reduktion Absolventin

Entwicklung des Ausbildungskonzeptes

Zeilennr.	Paraphrase
[I 116]	Entwicklung hat ca. ein ¾ Jahr gedauert
[I 121 - 123]	Konzept ist angelehnt an die Ausbildung von Barbara Mayer
[I 93, 94]	Übungsrepertoire durch den Besuch von anderen Stunden und diverse Bücher erweitert
[I 142 - 145]	Chaos bei Übungsbezeichnungen, teilweise aus eigener Ausbildung übernommen, in Büchern nachgeschlagen, teilweise vier unterschiedliche Bezeichnungen gefunden, selber für einen Namen entschieden
[I 168 , 169]	zweisemestrige Ausbildung, pro Semester 4 mal 8 EH geblockt, 23 EH (Aktiv, Passiv, Beiwagerl), gesamt 55 EH pro Semester

Weiterentwicklung des Konzeptes

Zeilennr.	Paraphrase
[I 222 – 225]	früher war Block zweimal im Semester, jetzt viermal, Entwicklung der Leute besser beobachtbar
[I 247 – 251]	versucht Anatomie mehr in die Praxis zu integrieren, Zusammenhang zwischen Funktionen der Muskeln und ausgeführten Bewegungen
[I 128 - 130]	mehr Übungen und detaillierter, Variationen mit Bällen und Stäben
[I 157, 158]	Versucht, sich auf die Gruppe einzustellen, und holt sie dort ab

Prüfungsmodus

Zeilennr.	Paraphrase
[I 285 – 288]	theoretische Prüfung, wo praktisch relevante Dinge abgefragt werden, Lehrauftritt in USI Einheit, welche die TN als Beiwagerl besucht haben,
[I 293 – 297]	Prüfung des Eigenkönnens und der Methodik, Zettel mit 10 Übungen wird gezogen, weitere 2 Übungen variieren bzw. methodisch aufbauen
[I 322, 323]	„Wackelkandidaten“ werden zeitgerecht informiert,
[I 306 – 310]	durchschnittlich 1 TN besteht die Prüfung nicht, wird persönlich informiert und Defizit angesprochen, Möglichkeit zum zweiten Antritt
[I 314 – 319]	Gruppenführung und Eigenkönnen stehen im Vordergrund, Theorie kann leicht gelernt werden, Inhalte nicht gut vermittelt, kommt nicht mit Korrekturen zurecht, sind Gründe für Nichtbestehen
[I 300 - 302]	Bewertung durch Schulnoten und einer Kommission aus 2 und manchmal 3 Personen
[I 326 -328]	bei einer Person sehr überrascht, sonst im Vorfeld schon klar
[H 194 – 197]	bei unterschiedlichen Sichtweisen Kompromisse eingegangen
[H 197 – 199]	es zählt nicht nur die Prüfung selber, sondern auch die Entwicklung während der Ausbildung
[H 202, 202]	das Engagement spielt eine Rolle, zeigt sich in den Aktiv-, Passiv- und Beiwagerl Stunden
[H 226 – 229]	Gruppenführung, Eigenkönnen und Korrekturen (Watch Points) bei Lehrauftritt
[H 300 – 303]	sieht Benotung im Zusammenhang mit dem Niveau der gesamten Gruppe, denkt, dass Lenka das auch so sieht
[H 298]	Feedback gibt nur Lenka

Anatomische Grundlagen

Zeilennr.	Paraphrase
[I 247 – 251]	Theorievortrag durch Powerpoint unterstützt, versucht Funktionen der Muskeln im Zusammenhang mit den Pilatesübungen zu stellen bzw. im Zusammenhänge mit „Fehlhaltungen“ zu betrachten

Fehlersehen

Zeilennr.	Paraphrase
[I 234 – 243]	Fehlersehen durch Beobachtung der Kollegen/innen gefördert, Lenka zeigt Fehler ganz klein vor und Gruppe soll Fehler ausfindig machen
[I 176 – 178]	Arbeitsauftrag Beobachtung einer Kollegin, Hauptfehler aufschreiben, Stundenbild zusammenstellen
[I179, 180]	Trainer beobachten
[I 181 – 183]	Beiwagerl beobachten und Feedback geben

Anleiten von Gruppen

Zeilennr.	Paraphrase
[I 261 - 263]	leider nur zwei relativ kurze Lehrauftritte, da gibt es ein Feedback
[I 261 – 270]	sollen von den Trainern lernen, deren Stunden sie besuchen

Reflexion des Lernprozesses

Zeilennr.	Paraphrase
[I 297 – 201]	Aufgaben zur Selbstreflexion (Eigenkönnen und Verinnerlichung der Prinzipien, Entwicklung als Trainer)

Lernunterlagen

Zeilennr.	Paraphrase
[I 273 – 277]	Skript gibt Überblick über Anatomie, Literaturverweise zum selber Lernen
[I 142 – 149]	Bezeichnungen der Übungen als Chaos empfunden, teilweise übernommen, bei mehreren Bezeichnungen für einen Namen entschieden und dabei geblieben

Kerninhalte der Methode

Zeilennr.	Paraphrase
[I 38 – 48]	Wechsel von Spannung und Entspannung, Isolierung, Aufrichtung des Körpers
Ausbildungs- info	ganzheitliche Methode (Körper und Geist), Dehnung u. Kräftigung, Atmung, Konzentration, aktive Entspannung, Wohlbefinden

ideale/r Pilatetrainer/in

Zeilennr.	Paraphrase
[I 375 – 382]	selbstreflektiertes Arbeiten
[I 388, 389]	authentisches Auftreten
[I 332 – 341]	gutes Eigenkönnen, Leute müssen sich wohl fühlen, TN korrigieren, auf Leute eingehen

10 Ergebnisse

Um die Mehr- beziehungsweise Minderheiten bei Aussagen besser verdeutlichen zu können, werden bei der Ergebnisdarstellung Häufigkeiten genannt. Diese Quantifizierung passiert in Anlehnung an das Vorgehen von Kuckartz et al. (2008, S. 48).

Die *Vorkenntnisse* der befragten Personen unterscheiden sich voneinander. Mehr als die Hälfte der Personen weist zum Start der Ausbildung einen hohen und mittleren Ausbildungsstand auf. Sie haben bereits Erfahrung im Anleiten von Personen beziehungsweise Gruppen und können fallweise abgeschlossene Ausbildungen im Sport- beziehungsweise Bewegungsbereich vorweisen. Drei der befragten Personen verfügen über keine spezifischen Vorkenntnisse, sind aber in deren Freizeit sportlich sehr aktiv. Laut aktueller Ausbildungsinformation (September 2009) werden nur noch Personen zugelassen, welche eine laufende oder abgeschlossene Ausbildung (BAFL, Lehramt LÜ, Sportwissenschaften, Pädak LÜ, Medizin, Physiotherapie, mehrjährige Tanzerfahrung, schriftlicher Nachweis einer Unterrichtstätigkeit im Sport) nachweisen können. Diese strenge Zugangsbeschränkung weist keine der dargestellten Pilatesausbildungen auf. Das drei der befragten Personen zum Start der Ausbildung über keine spezifischen Vorkenntnisse verfügt haben, ist darauf zurückzuführen, dass das Aufnahmeverfahren erst zu einem späteren Zeitpunkt eingeführt worden ist.

Den *ersten Kontakt mit der Pilatesmethode* haben mehr als die Hälfte der Personen in einem Fitnessstudio gemacht. Zwei Befragte haben hingegen einen Pilateskurs am USI Wien unmittelbar bei der Referentin Mag. Lenka Viertl besucht. Eine Person hat an einer Rückenfitstunde nach Pilates bei Dr. Iris Floimayr am USI teilgenommen. Durch die Karenzpause von Viertl (SS 2005 – SS 2009) war diese Option, die Referentin und ihre Art des Unterrichtens im Vorfeld kennen zu lernen nicht möglich.

Die *Erwartungen an die Ausbildung* reichen von konkreten bis hin zu keinen Vorstellungen. Ein Zusammenhang mit den Vorkenntnissen ist erkennbar. Die Verbesserung des Eigenkönnens, das Wissen über die Übungsvielfalt und die Hintergründe, werden von mehr als der Hälfte der Befragten genannt. Das Sammeln von Erfahrungen im Anleiten von Gruppen beziehungsweise Personen, wird nur von zwei Personen angeführt.

Hinsichtlich *andere Ausbildungen* haben zwei Personen keine weiteren Informationen eingeholt. Mehr als die Hälfte der Befragten haben sich im Vorfeld über andere Ausbildungsangebote informiert. Die Kosten werden von allen befragten Personen als Entscheidungsgrund für die Ausbildung am USI angeführt.

Bezüglich des *Aufnahmeverfahrens* wurde eine Weiterentwicklung des Ausbildungskonzeptes deutlich. Drei Befragte waren noch nicht von diesem betroffen. Weitere drei Personen waren vom Aufnahmeverfahren überrascht. Diese Aussagen lassen den Rückschluss zu, dass die Ausbildungsinformation durch das USI zu dieser Zeit nicht ausreichend war. Der Begriff „Audition“, welcher auch in der aktuellen Ausbildungsinformation verwendet wird, führt zu Unklarheiten. Zwei Personen wussten vom Aufnahmeverfahren durch Pilateskursleiter/innen am USI. Grundsätzlich kann eine gezielte Auswahl der Ausbildungsteilnehmer/innen das Niveau der Ausbildung positiv beeinflussen und ist im Kontext der Qualitätsdebatte gerechtfertigt. Der Deutsche Pilatesverband führt einen Eignungstest als Qualitätskriterium von Ausbildungen an.

Die Vermittlung der *anatomischen Grundlagen* wurde von allen Befragten als theoretisch empfunden. Zwei dieser Personen haben die Anatomie durch Haltungsanalysen, Ausrichtung und Bewegungskorrekturen auch in die Praxis integriert wahrgenommen. Besonders auffällig ist, dass mehr als die Hälfte der Befragten den *Lernaufwand* als sehr hoch einschätzen. Drei Personen fühlten sich anfangs überfordert. Im Zusammenhang mit den Vorkenntnissen der Befragten wird deutlich, dass jene Personen, welche den Lernaufwand als entsprechend beziehungsweise als Auffrischung empfunden haben, Sportwissenschaften studieren beziehungsweise bereits abgeschlossen haben. Hinsichtlich der Vermittlung von anatomischen Grundlagen stimmt die Sichtweise der Referentin mit jener der Teilnehmer/innen teilweise überein. Laut Viertl werden die Grundlagen theoretisch vermittelt. Sie versucht jedoch, über die Pilatesübungen und die Haltungsanalysen einen Bezug zur Praxis herzustellen [I 249 - 255]. Viertl spricht diesen Punkt auch im Bezug zur Weiterentwicklung des Ausbildungskonzeptes an.

Die *methodische Vermittlung* der Pilatesübungen wird von allen Befragten als sehr gut empfunden. Die Grundpositionen der Übungen wurden ausführlich erklärt und ausprobiert, später sind die Variationen dazugekommen. Zwei Personen haben die Methodik als sehr frei – im positiven Sinn - wahrgenommen. Andere empfanden den methodischen Aufbau als sehr praxisnahe. Durch die Zerlegung der Übungen in Einzelteile kann in der Praxis auf heterogene Gruppen besser eingegangen werden.

Alle Befragten haben die *Entwicklung des Eigenkönnens* als positiv empfunden. In Abhängigkeit von den eigenen Stärken und Schwächen, wird von einem veränderten Körpergefühl, bis hin zur Zunahme der Kraft und Beweglichkeit, berichtet. Zwei Personen haben durch den Vergleich mit der Gruppe ihr Selbstbild geändert. Die Entwicklung des Eigenkönnens wird von Viertl während des Ausbildungsverlaufes beobachtet. Durch die geänderte Organisation – rund ein Block im Monat – ist die individuelle Entwicklung besser nachvollziehbar. In einer Feedbackrunde werden individuelle Defizite thematisiert

[I 216 – 226].

Während der Ausbildung hat sich das *Fehlersehen* bei allen Befragten unabhängig von den persönlichen Vorkenntnissen weiterentwickelt. Die Fremdbeobachtung während der Ausbildung spielt dabei eine zentrale Rolle. Eine Person berichtet, dass das Sehen weniger das Problem war, sondern die Hemmung, Personen anzugreifen. Zwei Personen mit wenigen beziehungsweise keinen Vorkenntnissen, konnten ihr Fehlersehen während ihrer Praxis nach der Ausbildung weiter ausbauen. Viertl fördert diesen Blick für Fehler zum einen durch eigenes Vorzeigen von kleinen Fehlern, weiter sind zwei Arbeitsaufträge mit Fremdbeobachtung (Beiwagerl, Aktiv) vorgesehen [I 243 - 239]

Dem *Anleiten von Personen* beziehungsweise Gruppen, wird in der Ausbildung wenig Platz eingeräumt. Laut Viert sind leider nur zwei Lehrauftritte vorgesehen, wo es im Anschluss auch ein Feedback gibt. Sie hofft, dass die Leute bei ihren Stundenbesuchen (Aktiv, Passiv, Beiwagerl) soviel wie möglich von dem Lehrer mitnehmen können [I 261 – 267]. Eine Trainerbeobachtung ist als schriftliche Hausübung vorgesehen. Besonders auffällig ist, dass sechs der Befragten bereits während ihrer Ausbildungszeit eigene Kurse leiteten, beziehungsweise Vertretungsanfragen angenommen haben. Dabei ist anzumerken, dass es sich dabei entweder um Pilateskurse oder Wirbelsäuleneinheiten handelte. Es wurden die VHS, ASKÖ, USI und das Magistrat für Frauen genannt. Für jene zwei Personen, welche während ihrer Ausbildung keine Erfahrung im Anleiten gesammelt haben, war die erste eigene Einheit eine Herausforderung. Beide fühlten sich jedoch gut vorbereitet.

Die *Lernunterlagen* (Skript und Übungssammlung) werden von allen Befragten als gut beziehungsweise sehr gut empfunden. Die anatomischen Grundlagen sind für drei Personen im Skript unzureichend dargestellt. Laut Viertl ist die Anatomie im Überblick behandelt. Sie verweist auf zusätzliche Literatur.

Die *fachliche Kompetenz der Referentin* wird durchgängig als hoch bis sehr hoch wahrgenommen. Besonders auffällig ist die Beurteilung der *sozialen Kompetenzen*. Die Befragten fühlten sich betreut und schätzten das offene Lernklima, in welchem Fragen genug Platz eingeräumt wurde. Jene Befragte, welche die Prüfung nicht bestanden hat, nahm die Referentin eher locker wahr und war dann bei der Prüfung überrascht.

Durch Fremdbeobachtungen, dem Feedback durch Kolleg/innen und Arbeitsaufträge (Selbstreflexion, Trainerbeobachtung) wurde die *Reflexion des Lernprozess* positiv unterstützt. Die Hälfte der Befragten weist einen hohen Grad an Selbstreflexion auf. Die Zunahme des Selbstbewusstseins wurde von einer Person genannt. Eine Person berichtet, dass es sie Überwindung gekostet hat die Arbeitsaufträge abzugeben.

Den *Prüfungsmodus* (Eigenkönnen, Theorieprüfung, Lehrauftritt) empfinden mehr als die Hälfte der Befragten als gut, es wurden alle Informationen ausreichend abgefragt. Eine Person berichtet, dass die Organisation (gemeinsame Prüfung mit Vitalcoachausbildung, Sitzordnung, Bild hat gefehlt) der Theorie Prüfung zu Unruhe geführt hat, welche eventuell ihre Prüfungsleistung negativ beeinflusst hat.

Hinsichtlich der Transparenz der *Bewertung* gehen die Meinungen auseinander. Die Hälfte der Personen kann die Bewertung ihrer Leistung beim Lehrauftritt und dem Eigenkönnen nicht nachvollziehen. Eine Befragte, deren Eigenkönnen mit Nichtgenügend beurteilt wurde, bekam die Verständigung per Mail. Ihr waren Defizite bewusst, war dann aber vom Prüfungsergebnis überrascht. Ihr ist die Lust auf einen zweiten Antritt dann vergangen. Eine Person war über die Nutzung des Notenspektrums überrascht. Laut Viertl werden Personen, welche gefährdet sind eine Teilprüfung nicht zu bestehen, zeitgerecht informiert. Im vorliegenden Fall dürften Unklarheiten in der Kommunikation aufgetreten sein. Viertl wurde im bisherigen Ausbildungsverlauf nur einmal von einer „spontanen“ Negativeistung überrascht. Die Benotung nimmt Viertl mittels Schulnotensystem vor. In Absprache mit der Prüfungskommission (weitere ein bis zwei Personen) werden die Beurteilungen für die Lehrauftritte und das Eigenkönnen durchgeführt. Grundsätzlich sind für Viertl das Eigenkönnen und die Lehrauftritte ausschlaggebend. Sie denkt, die Theorie kann leicht gelernt werden. Das nicht Zurechtkommen mit Korrekturen und eine unzureichende Vermittlung der Inhalte während der Lehrauftritte, sind für Viertl Gründe des Nichtbestehens. Die Aussagen zur Bewertung eines befragten Zweitprüfers, ebenso ehemaliger Absolvent der Ausbildung, stimmen mit Viertls Aussagen überein. Interessant ist die Aussage, dass die Beurteilung im Zusammenhang mit dem Niveau der Gruppe steht. Er denkt, dass Viertl das auch so sieht. Für ihn spielt auch das Engagement während der gesamten Ausbildung eine Rolle, welches in den Aktiv-, Passiv- und Beiwagerl Stunden sichtbar wird.

Alle Befragten beurteilen die *Zufriedenheit mit der Ausbildung* als sehr hoch. Die Möglichkeit, aktiv und als Beiwagerl Stunden besuchen zu können, wurde besonders positiv wahrgenommen. Weiter fühlten sich die Befragten im Lernprozess gut unterstützt, was im Zusammenhang mit dem offenen Lernklima (Raum für Fragen) zu sehen ist. Auffällig ist, dass die Stundenbesuche bei Dr. Iris Floimayr besonders geschätzt wurden.

Bezüglich der Frage nach *Verbesserungsvorschlägen* wurden interessante und konstruktive Aussagen getätigt. Häufig genannt wurde die Thematisierung von pilatesspezifischen Handgeräten (Pilatesball, Magic Circle, Pilatesrolle) in der Ausbildung. Ebenso die Möglichkeit, eine Fortbildung (Pilates, Anatomie) über die USI besuchen zu können. Ein Überblick über die Entwicklung der Pilatesmethode mit ihren

Hauptströmungen wurde ebenfalls thematisiert. Eine Person sprach sich für Prüfungen (Theorie und Eigenkönnen) am Vormittag aus. Weiter kam der Vorschlag, dass die Beurteilung des Eigenkönnens bereits während des Ausbildungsverlaufes erfolgen sollte. Der Vorschlag, eine Sammlung von Aufgabenstellungen im Skript zu ergänzen, welche als Hausübung für die Kursteilnehmer/innen angedacht ist, wurde ebenfalls eingebracht. Eine Offenlegung der Bewertungskriterien wurde von einer Person thematisiert. Im Punkt Bewertung wurde bereits deutlich, dass die Transparenz bei der Notengebung erhöht werden sollte. Zu den Verbesserungsvorschlägen, welche im Zusammenhang mit den Vorkenntnissen zu sehen sind, zählen der gemeinsam Aufbau eines Stundenbildes, mehr Möglichkeiten zum Anleiten von Gruppen und die bessere Vorbereitung auf heterogene Gruppen.

Die *Entwicklung des Unterrichtsstils* nach der Ausbildung wird von den Befragten unterschiedlich empfunden. Mehr als die Hälfte der Personen haben eine individuelle Entwicklung wahrgenommen (anspruchsvollere Übungen, lässt sich nicht mehr so viel Zeit, macht weniger Wahrnehmung, lässt den Teilnehmern/innen mehr Zeit zum Einfühlen, weniger Korrekturen, Einbezug von anderen Übungen, lässt Tanzelemente mit einfließen, besseres Zeitempfinden, verbessertes Fehlersehen,...). Die Zunahme der Unterrichtsroutine wurde von der Mehrheit der Befragten genannt.

Die *Kerninhalte der Pilatesmethode* werden von den Befragten weitgehend ähnlich dargestellt und spiegeln auch die im Skript behandelten Prinzipien (Atmung, Bewegungsfluss, Präzision, Kontrolle,..) wieder. Eine Person empfindet die Methode als Bewegungsphilosophie, welche im Alltag integriert werden kann. Die Übereinstimmung mit Viertls Verständnis der Methode ist ebenfalls gegeben.

Zum Bild des/der *idealen Pilatestrainers/in* äußerten sich die Befragten sehr ähnlich. Fachliche Kompetenzen wie Korrekturen, flexibler Umgang mit Vorstellungsbildern und Erklärungsansätzen, gutes Eigenkönnen, Einsatz von Zusatzgeräten und abwechslungsreiche Stundengestaltung wurden genannt. Die soziale Kompetenz (Motivation der Teilnehmer, auf Leute eingehen, authentisches Auftreten, Leute sollen sich wohl fühlen) wurden von den Befragten ebenso thematisiert. Die Übereinstimmung zu Viertls Aussagen im Interview sind gegeben.

Die *Entwicklung des Ausbildungskonzeptes* ist laut Viertl an die Ausbildung von Barbara Mayer angelehnt. Sie hat diese ca. 2003 absolviert. Was ihr gut gefallen hat (Vermittlung einer guten Grundlage), hat sie übernommen. Was ihr nicht so gut gefallen hat, (zu wenig Übungsrepertoire) versuchte sie, anders zu machen. Ihr Übungsrepertoire hat Viertl durch den Besuch von anderen Pilatesstunden und mit Hilfe diverser Pilatesbücher erweitert.

Die Bezeichnungen der Übungen empfindet sie als Chaos. Viertl hat die Bezeichnungen teilweise aus ihrer eigenen Ausbildung übernommen und sich bei einigen Übungen (vier verschiedene Bezeichnungen) selber für einen Namen entschieden. Laut Viertl umfasst die Ausbildung am USI Wien pro Semester 55 Einheiten (4x8 EH geblockt, 23 EH (Aktiv, Passiv, Beiwagerl)). Die Ausbildung umfasst laut Viertl somit 110 Unterrichtseinheiten. In der Ausbildungsinformation vom USI wird ein Umfang von 120 Unterrichtseinheiten ausgewiesen.

Seit dem Start der Ausbildung im WS 2004 hat es eine *Weiterentwicklung* des Konzeptes gegeben. Anfänglich waren nur zwei Blockveranstaltungen (je 2x8 Einheiten) vorgesehen. Heute finden vier Blockveranstaltungen (á 8 Einheiten) pro Semester statt. Viertl kann dadurch die individuelle Entwicklung der Absolventen/innen besser wahrnehmen. Weiter lehrt Viertl mehr Übungen und geht dabei mehr ins Detail. Sie hat auch an Variationen mit kleinen Bällen und Stäben gearbeitet. Wobei sie anmerkt, dass sie jedes Jahr das Gefühl hat, zu wenig Stunden zur Verfügung zu haben. Bezüglich der Anatomie versucht Viertl, diese mehr in die Praxis zu integrieren. Sie überlegt bei Übungen gemeinsam mit der Gruppe, welche Muskeln an der Ausführung der Bewegung beteiligt sind. Grundsätzlich versucht Viertl, sich auf die Gruppe einzustellen und passt sich deren Vorkenntnissen und Aufnahmefähigkeit an.

11 Verbesserungsvorschläge

Ausbildungsinformation

Aufgrund der überwiegenden Anzahl von Frauen, welche die Ausbildung zum Pilateslehrer am USI Wien absolviert haben, ist eine Anpassung der Bezeichnung für die Ausbildung wünschenswert.

Eine in der Ausbildungsinformation enthaltene Definition von gelungenem Lernen würde die Transparenz der Ausbildungsziele erhöhen. Viertls Vorstellung hinsichtlich der Merkmale einer Trainerpersönlichkeit könnte dafür als Grundlage dienen.

Im Hinblick auf das Lehrer- Schülerverhältnis, welches den Lernverlauf beeinflussen kann, wäre es wünschenswert ein Profil der Referentin (Mag. Lenka Viertl) zu erstellen. In diesem soll der Ausbildungsstand der Referentin nachvollzogen werden können. Im Hinblick auf die Wiederaufnahme der Unterrichtstätigkeit von Viertl am USI Wien wäre es sinnvoll, auch auf jene Stunden hinzuweisen, welche bei Viertl gebucht werden können. Diese zusätzlichen Informationen könnten in die Ausbildungsinformation integriert werden.

Die Evaluation der Pilateslehrerausbildung am USI macht deutlich, dass Unklarheiten im Bezug zum Aufnahmeverfahren aufgetreten sind. Die Verwendung des Begriffes „Audition“ wurde von den ehemaligen Absolventen/innen zum Großteil falsch interpretiert. Um die Transparenz des Aufnahmeverfahrens zu erhöhen wäre eine Änderung der Ausbildungsinformation sinnvoll. Diese soll sicherstellen, dass sich die Interessenten auf die bevorstehende Lehrprobe einstellen und gegebenenfalls vorbereiten können.

Inhalte der Ausbildung

Durch die zweisemestrigende Ausbildungsdauer bietet es sich an, das Übungsrepertoire zu gliedern. Dementsprechend könnten im ersten Semester die Basis Übungen und im folgenden Semester die fortgeschrittenen Übungen thematisiert werden. Im Überblick über das Ausbildungsangebot wird deutlich, dass diese Unterteilungen (Level 1, 2, 3) durchwegs gängig sind.

Im Hinblick auf die unzureichende Transparenz von Qualitätsstandards bei Pilatesausbildungen wäre es sinnvoll in der Ausbildung die gängigen Pilatesströmungen zu thematisieren. Die Untersuchungsergebnisse machen deutlich, dass die Absolvent/innen diesbezüglich geringe Kenntnisse aufweisen.

Weiter wäre es wünschenswert, den Einsatz von pilatesspezifischen Zusatzgeräten (Magic Circle, Pilatesball, Pilatesrolle) auszubauen. Die Ergebnisse der Untersuchung haben gezeigt, dass sich die Befragten diesbezüglich mehr Input wünschen. Die Anschaffung dieser Handgeräte ist natürlich mit Kosten verbunden, wobei diese auch bei möglichen Fortbildungen und bei Pilateskursen im USZ II verwendet werden können.

Viertl legt während des Ausbildungsverlaufes viel Wert auf die Reflexion des persönlichen Lernprozesses und unterstützt diese durch konkrete Arbeitsaufträge. Die Untersuchungsergebnisse haben gezeigt, dass eine Person diese persönlichen Informationen nicht gerne an Zweite weiterleiten wollte. Der Einsatz eines Lerntagebuches kann laut Zech (2008) die Reflexion des Lernprozesses positiv unterstützen. Zum anderen wird die Privatsphäre der Absolvent/innen gewahrt.

Die Evaluation hat gezeigt, dass die Bewertung des Eigenkönnens und des Lehrauftrittes teilweise nicht nachvollzogen werden konnte. Eine erhöhte Transparenz hinsichtlich des Zustandekommens der Endnoten wäre wünschenswert. Die Abwendung vom klassischen Schulnotensystem wäre ebenfalls denkbar.

Fortbildungsangebot

Die Untersuchungsergebnisse haben gezeigt, dass ein Fortbildungsbedürfnis besteht. Aufgrund des Interesses an pilatesspezifischen Zusatzgeräten wäre eine Angebot zu diesem Themenbereich sinnvoll. Dabei ist anzumerken, dass die fachliche und soziale Kompetenz von Dr. Iris Floimayr von den Befragten häufig positiv erwähnt wurde. Hinsichtlich der externen Bestellung von Referent/innen, wären zertifizierte Trainer/innen vom Deutschen Pilatesverband interessant.

12 Resümee

Im folgenden Resümee werden die der Arbeit zugrunde liegenden Forschungsfragen nochmals behandelt und in Bezug zu den Untersuchungsergebnissen gesetzt. Der letzte Abschnitt beinhaltet allgemeine Anregungen zur Qualitätsdebatte von sportbe beziehungsweise bewegungsbezogenen Ausbildungen aus Sicht der Sportwissenschaften.

- Nach welchen Qualitätskriterien wurde die Pilateslehrerausbildung (Matte) am USI Wien entwickelt?

Das Ausbildungskonzept steht im engen Zusammenhang mit den Qualitätskriterien der Ausbildung. Dieses wurde von Mag. Lenka Viertl entwickelt und spiegelt Viertls Erfahrungen während ihrer eigenen Ausbildung an der Pilatesakademie bei Barbara Mayer wieder. Laut Viertl zählen zu den wichtigsten Ausbildungsinhalten die Entwicklung des Eigenkönnens, das Anleiten von Gruppen und die Vermittlung von theoretischen Grundlagen. Als übergeordnetes Ausbildungsziel gilt die Unterstützung bei der Entwicklung einer Trainerpersönlichkeit. Der Deutsche Pilatesverband fordert Eignungstests zur Qualitätssicherung von Ausbildungen. Dieses Kriterium wird von der USI Wien erfüllt. Die verpflichtende Vorbesprechung und die dabei stattfindende Audition bieten eine Möglichkeit zur gezielten Auswahl von Teilnehmer/innen. Dabei ist anzumerken, dass nur jene Personen zur Audition zugelassen sind, welche bestimmte Vorkenntnisse (BAFL, Lehramt LÜ, Sportwissenschaften, Pädak LÜ, Medizin, Physiotherapie, mehrjährige Tanzerfahrung, schriftlicher Nachweis einer Unterrichtstätigkeit im Sport) aufweisen. Im Hinblick auf den Umfang von Mattenausbildungen sieht der Deutsche Pilatesverband einen Rahmen von mindestens 100 Stunden vor. Die Ausbildung am USI umfasst 110 Einheiten. Bezüglich der Inhalte

legt der Deutsche Pilatesverband fest, dass Ausbildungen Seminarstunden, Observierungen, eigenes Üben und Unterrichtspraxis beinhalten müssen. Die Kriterien der Observierung und der Unterrichtspraxis werden vom USI Wien durch die Beiwagerl Stunden erfüllt. Dort haben die Auszubildenden die Möglichkeit, die Unterrichtsgestaltung der Kursleiter/innen zu beobachten. Zum anderen bietet sich dort die Möglichkeit, Teilnehmer/innen bei der korrekten Ausführung von Pilatesübungen zu unterstützen. Die Prüfung am USI Wien setzt sich aus drei Teilen zusammen und übersteigt die Anforderungen des Deutschen Pilatesverbandes. Dieser sieht eine schriftliche Überprüfung und eine praktische Prüfung vor.

- Wie werden die Ausbildungsinhalte in der Pilateslehrerausbildung umgesetzt?

Die Ausbildungsinhalte werden am USI sehr praxisnahe und in einem die Selbstreflexion fördernden Klima vermittelt. Fremdbeobachtungen und Rückmeldungen durch Ausbildungskolleg/innen wurden dabei als Unterstützung empfunden. Der nötige Raum für Fragen und das selber Ausprobieren unterstützen den Lernprozess positiv. Jedoch ist anzumerken, dass die Vermittlung der anatomischen Grundlagen eine Ausnahme darstellt. Die Anatomie Einheiten wurden teilweise als überfordernd und sehr theoretisch empfunden. Viertels Versuch, die Anatomie mehr in die Praxis zu integrieren, wurde von den meisten der Befragten nicht wahrgenommen.

- Wie zufrieden sind die ehemaligen Teilnehmer/innen mit der Ausbildung zum Pilateslehrer am USI Wien?

Die *Zufriedenheit mit der Ausbildung* am USI kann als hoch bis sehr hoch eingestuft werden. Alle Befragten fühlten sich auf die Praxis gut vorbereitet, es wurde von keinem Praxisschock berichtet. Die Erwartungen der Befragten an die Ausbildung wurden erfüllt und teilweise sogar übertroffen.

- Wie ist die am USI Wien angebotene Pilatesausbildung einzustufen?

Diese Forschungsfrage konnte aus Absolvent/innen Sicht nicht vollständig beantwortet werden. Ein Großteil der Personen konnte auf die Frage – Wo ordnen Sie die Pilatesausbildung am USI im Kontext des Ausbildungsangebotes ein? - keine Antwort geben. Die Sensibilisierung für Qualitätskriterien bei sport- beziehungsweise bewegungsbezogenen Ausbildungen könnte im Kontext der Thematisierung von gängigen Pilatesströmungen erfolgen. Der theoretische Vergleich der Ausbildungskonzepte im

Punkt sieben macht jedoch deutlich, dass die Ausbildung am USI Wien mit jener des WU Wiens zu den umfangreichsten Ausbildung zählt.

Wie in der Einleitung behandelt, stellt die Qualitätsdebatte um sport- beziehungsweise bewegungsbezogene Ausbildungen das übergeordnete Thema der Arbeit dar. Der folgende und letzte Abschnitt der Arbeit soll einen konstruktiven Beitrag - aus Perspektive einer angehenden Sportwissenschaftlerin - leisten. Die Gedanken sind möglichst allgemein formuliert, um eine Übertragbarkeit auf unterschiedlichste Ausbildungen zu ermöglichen und als Anregung zu verstehen. Zur Qualitätssteigerung von sport- beziehungsweise bewegungsbezogenen Ausbildungen ist es im ersten Schritt notwendig, möglichst klare Ausbildungsziele festzulegen. Diese Ziele können in Form einer Definition von gelungenem Lernen, oder durch die Festlegung von erforderlichen Kompetenzen zur Ausübung einer bestimmten Tätigkeit, passieren. Je spezifischer die Ausbildungsziele festgelegt sind desto besser. In weiterer Folge können aus diesen Zielen die Inhalte der Ausbildung abgeleitet werden. Die Vermittlung der Ausbildungsinhalte soll möglichst praxisnahe, und auf die individuellen Bedürfnisse der Auszubildenden angepasst, passieren. Die Überprüfung des Lernerfolges kann ebenfalls nach den oben genannten Kriterien erfolgen. Eine Beurteilung durch das klassische Schulnotensystem sollte überdacht werden. Zu den Ausbildungsinhalten ist anzumerken, dass diese im Idealfall durch übergeordnete Instanzen (Verbände, staatliche Regelung) festgelegt werden. Die Sensibilisierung für Qualität von Unterricht sollte zu den Inhalten von sport- beziehungsweise bewegungsbezogenen Ausbildungen zählen. Die Vermittlung von adequaten „Werkzeugen“ zur Selbst- oder Fremdevaluation wäre wünschenswert.

LITERATURVERZEICHNIS

- Bortz J. & Döring N. (2002). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler* (102 – 118). (3 überarb. Aufl.). Springer Verlag.
- Cropley A. J. (2005). *Qualitative Forschungsmethoden. Eine praxisnahe Einführung*. (2 überarbeitete Aufl.). Klotz Verlag.
- Henting H. (2004). *Bildung. Ein Essay*. (7. Aufl.). Carl Hanser Verlag.
- Flick U. 2002: *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung*. (6 Aufl.). Rowohlt Verlag.
- Flick U. & Kardorff E. & Steinke I. (Hrsg.). (2003). *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (468 – 473). (2 Aufl.) Rowohlt Verlag.
- Geweniger V. (2008). *Pilates Das Magazin*, 1 (1), 19, 20. Novamentis Verlag.
- Gnahs D. (1995). Weiterbildungsqualität aus Sicht der Teilnehmenden. In *Wiss. Zeitschrift mit Dokumentation der Jahrestagung der Sektion Erwachsenenbildung. Thema Teilnehmer/innen in der Erwachsenenbildung*. Hrsg. Institution Deutsches Institut für Erwachsenenbildung e. V., Literatur- und Forschungsreport Weiterbildung. S. 62 – 67.
- Hochscheid U. (2002). *Qualität in Bildungseinrichtungen. Pädagogische Qualitätsdiagnostik am Beispiel einer Feldstudie in der Weiterbildung*. Logos Verlag Berlin.
- Kuckartz U. & Dresing T. & Rädiker S. & Stefer C. (2008). *Qualitative Evaluation. Der Einstieg in die Praxis*. (2., aktualisierte Aufl.). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kuckartz U. (2007). *Einführung in die computergestützte Analyse qualitativer Daten*. (2., aktualisierte und erweiterte Aufl.). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Pilates J. & Miller W. (1998): Pilates' Return to Life Through Contrology. In *A Pilates' Primer. The Millennium Edition*. Presentation Dynamics Inc. (Original veröffentlicht 1945).
- Reischmann J. (2003). *Weiterbildungsevaluation. Lernerfolge messbar machen. Grundlagen der Weiterbildung*. Luchterhand Verlag.
- Robinson L. & Fisher H. & Knox J. & Thomson G. (2000). *Pilates. Das große Übungsbuch*. übersetzt aus dem Amerikanischen. Weltbild Verlag.
- Roth K. & Memmert D. (2001). Zur Berufsrelevanz der Sportlehrerausbildung. Eine Befragung der Studienreferendare in Baden-Württemberg. *Sportunterricht*, 50 (9), 273, 274.
- Sanders J. R. (2006). *Handbuch der Evaluationsstandards*. (3 erweiterte Aufl.). VS Verlag.
- Viertl L. (2006). Skript. Pilateslehrerausbildung am USI Wien
- Zech R. (2008). *Handbuch. Qualität in der Weiterbildung*. Beltz Verlag.

<http://www.pilates-verband.de>

<http://www.pma-usa.org>

<http://www.sportunion.at>

<http://www.univie.ac.at/USI-Wien>

<http://www.nfa-austria.at>

<http://www.contrologypilates.eu>

<http://pilates-yoga.at>

<http://www.wifiwien.at>

BIBLIOGRAFIE

- Blotzheim D. & Kamper S. & Schneider R. (2008). Überlegungen zur Vermittlung metakognitiver Kompetenz in der Sportlehrerausbildung durch Forschendes Lernen. *Bildungsforschung. Interdisziplinäre Onlinezeitschrift*, 5 (2).
- Botzat T. (2002). Wissenschaftliche Begleitung in der Weiterbildung. In *Wiss. Zeitschrift mit Dokumentation der Jahrestagung der Sektion Erwachsenenbildung*. Hrsg. Institution Deutsches Institut für Erwachsenenbildung e. V., Literatur- und Forschungsreport Weiterbildung. S. 58 – 67.
- Diekmann A. (2004). *Empirische Sozialforschung. Grundlagen, Methoden, Anwendungen*. (12 Aufl.). Rowohlt Verlag.
- Ganster S. (2001). Evaluation von Lehrerfortbildungsangeboten und –programmen am Pädagogischen Institut der Stadt Wien. Diplomarbeit. Universität Wien, Institut für Erziehungswissenschaften.
- Haider I. (2007). Die Steigerung der Aktivierung des Musculus Transversus Abdominis durch Pilates Training. Diplomarbeit. Universität Wien, Institut für Sportwissenschaften.
- Helmke A. (2004). Unterrichtsqualität – erfassen, bewerten, verbessern. (2. Aufl.). Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung
- Hilgarth V. (2008). Evaluation eines Schulzweiges mit sportlichem Schwerpunkt dargestellt am Beispiel des wirtschafts- und sportkundlichen Realgymnasiums Wien 11, Geringergasse. Diplomarbeit. Universität Wien, Institut für Sportwissenschaften
- Horvath T. (2008). Das USI Wien - Abt. Wintersport. Eine Motiv-, Motivations- und Zufriedenheitsstudie bezüglich USI Ski- und Snowboardlehrerausbildungskursen. Diplomarbeit. Universität Wien, Institut für Sportwissenschaften
- Ludwig J. (2005). Forschungsmethoden. In *Wiss. Zeitschrift mit Dokumentation der Jahrestagung der Sektion Erwachsenenbildung*. Hrsg. Institution Deutsches Institut für Erwachsenenbildung e. V., Literatur- und Forschungsreport Weiterbildung. S. 118 ff
- Meisel K. (1995). Qualität in der Weiterbildung. In *Dokumentation DIE-Kolloquium*. Deutsches Institut für Erwachsenenbildung. Pädagogische Arbeitsstelle des Deutschen Volkshochschulverbandes
- Nohl A. M. (2006). *Interview und dokumentarische Methoden. Anleitung für die Forschungspraxis. Qualitative Sozialforschung*. VS Verlag Sozialwissenschaften
- Pilates J. (1998): Your Health. In *A Pilates' Primer. The Millennium Edition*. Presentation Dynamics Inc. (Original veröffentlicht 1945)
- Raimond C. (1993). Die Auswirkung der Öffnung des "Europäischen Binnenmarktes" auf sportbezogene Berufe und deren Ausbildung. In Gutsche Klaus-Jürgen (Hrsg.), *Gymnastik zwischen Heute und Morgen. Berufsfelder, Ausbildungen, Inhalte*. Schorndorf Verlag
- Siler B. (2003). *Schlank und schön mit Pilates. Das Super-Workout für zu Hause*. Aus dem Englischen übersetzt. (6. Aufl.). Wilhelm Goldmann Verlag München
- Thombansen U. & Laske M. & Possler C. & Rasmussen B. (1994). *Vertrauen durch Qualität. Qualitätsmanagement in Weiterbildungsunternehmen*. Verlag Neuer Merkur
- Weinberger S. (2008). Evaluation der Ausbildung zur Tagesmutter zum Tagesvater. Retrospektive Einschätzung der Qualität der Ausbildung durch Tagesmütter/Tagesväter am Beispiel Oberösterreich und Steiermark. Diplomarbeit. Universität Wien, Institut für Erziehungswissenschaft

ANHANG

- 1 Datum: 02.06.09
- 2 Ort: Starbucks, Landstraße
- 3 Zeit: 12.00 - 13.00 Uhr (23 min.)
- 4 Person: A
- 5 Situation: X hat den Ort und die Zeit vorgeschlagen. Ich komme hin und X ist bereits da. Wir
- 6 suchen uns einen ruhigen Platz.
- 7
- 8 Vorgespräch: Wir unterhalten das Studium. X schreibt gerade die letzte Bakk. Arbeit und hat noch
- 9 eine Prüfung ausständig. Nach dem Bakk. Will X nicht mehr weiter studieren. Sie erzählt mir von
- 10 ihrem momentanen Job. X arbeitet beim ASKÖ Niederösterreich und ist in einem Volksschulprojekt
- 11 tätig. Die Arbeit macht ihr Spaß, denn sie arbeitet gerne mit Kindern. Weiter arbeitet sie
- 12 ehrenamtlich bei einem Voltigierverein, wo X als Kind selber aktiv war. Ich erzähle was ich gerade
- 13 arbeite und wie das Konzept der Evaluation angelegt ist.
- 14
- 15 [...] 2 sek. Pause
- 16 [...] 3 sek. Pause
- 17 / Wortabbruch
- 18 // Satzabbruch
- 19 ... Sprechende wurde unterbrochen
- 20 @ Lachen (gemäßigt)
- 21 uu langezogene Aussprache (Denkzeit verlängern)
- 22 Fett sehr betonte Aussprache
- 23
- 24 I: OK. Gut. Meine erste Frage. Vielleicht kannst du mir sagen was dein momentaner Beruf ist und
- 25 dein Alter. Also einfach deine Tätigkeit.
- 26 X: OK ich bin 25 und meine Beruf ist// [...] Wie soll man das erklären. Ich arbeite freiberuflich.
- 27 I: Bist du noch Studentin?
- 28 X: Ich bin noch Studentin [...] ja.
- 29 I: OK. Gut [...] Welche Tätigkeit machst du in deinem Beruf [...] in deiner freiberuflichen Tätigkeit?
- 30 X: Naja, hauptsächlich mit Kindern Volksschulkindern uund ich halte eigentlich Turnstunden und
- 31 organisiere Bewegungsfeste. Und arbeite bei Bewegungsfesten mit Volksschulkindern.
- 32 I: Bei welcher Institution?
- 33 X: Beim ASKÖ Niederösterreich.
- 34 I: OK. Danke [...] Dann die nächste Frage. Was war so dein persönlicher sportlicher Werdegang?

35 X: [...] aahm. Ich hab mit acht zu voltigieren begonnen und ich bin von da an eigentlich dabei
36 geblieben. Hab dann schon angefangen mit dreizehn zu unterrichten. Und die Kleineren zu
37 unterrichten. Und bin jetzt eigentlich noch immer dabei. Ja Trainerin@.

38 I: Mhm. Wie viele Stunden machst du das?

39 X: Aahmm. Jetzt muss ich kurz überlegen. Aahm [...] ca. so 6 – 8 Stunden die Woche.

40 I: OK und bekommst du das bezahlt?

41 X: Nein, dass bekomme ich nicht bezahlt. Das ist ehrenamtlich.

42 I: OK [...] Dann wäre interessant wie bist du überhaupt so mit der Pilatesmethode in Kontakt
43 gekommen?

44 X: Aahm. Ich war im Ausland. Und hab so quasi/ nach der Schule eine Pause im Ausland
45 gemacht. Und dort war ich in einem Fitnesscenter und dort wurde das angeboten. Und ich hab mir
46 gedacht ich probiere das mal aus. Und mir hat das dann eigentlich sehr gut gefallen.

47 I: Mhm

48 X: Und so bin ich mal zu Pilates gekommen.

49 I: OK. Und hast du das dort dann regelmäßig ...

50 X: Da war ich dann schon regelmäßig. Ich habe einen Kurs besucht. Der war einmal in der Woche.
51 Ja den hab ich eigentlich regelmäßig besucht.

52 I: Mmh.

53 X: Und dann auf der USI hab ich gesehen das es die Pilateslehrerausbildung gibt. Und ich hab mir
54 gedacht. Ja das wäre halt gut [...] irgendwie [...] ja sich noch weiter fortzubilden außer dem
55 Studium. Und es ist halt auch eine gute [...] Gelegenheit für einen Nebenjob wär. Und deswegen
56 hab mir gedacht ja ich mach die Pilatesausbildung.

57 I: Mmh. Das heißt du hast Sportwissenschaften studiert und hast somit von dieser Ausbildung
58 Wind bekommen.

59 X: Genau. Hab dann über dieses USI Heft. Das es immer gibt mit den ganzen Kursen// Über das
60 hab ich dann auch die Pilateslehrerausbildung gefunden.

61 I: Interessant. Ahm [...] Und wieso hast du dich dann genau für diese Ausbildung entschieden?

62 X: Aahm. Ich muss sagen ich wollte eben nebenbei etwas machen. Und Airobic@ oder so, dass ist
63 gar nicht meines [...] Und Pilates hat mir mehr gefallen. Weil das langsamer ist. Weil man sich mehr
64 auf den Körper konzentriert [...] Ja weil es einfach [...] weil es etwas ist was mir mehr liegt.

65 I: Mmh.

66 X: Also mehr als Airobicstunden.

67 I: OK. Und es sind ja auch Aufnahmekriterien zu erfüllen. Ich glaube ein Nachweis von ah 10
68 selbst geübten Stunden. Und dann so eine Art Hearing und so.

69 X: Mmh.

70 I: Wie war das so für dich. Wie hast du das empfunden?

71 X: Also ich habe eigentlich gar nicht gewusst das es einen Aufnahmetest gibt@. Das habe ich erst
72 erfahren@ [...] an dem Tag [...] wo der Infotag war. Und da ist ja dann eigentlich herausgekommen,

73 wenn viele Leute sich anmelden. Dann gibt's einen Aufnahmetest. So, dass sie die Leute aus
74 selektieren. Das es halt dann nur noch [...] weiß nicht [...] fünfzehn oder so gibt. Das wusste ich
75 eigentlich im Vorhinein gar nicht. Deswegen war ich nicht besonders vorbereitet darauf@. Aber im
76 Endeffekt ja ist es dann doch besser gegangen als ich gedacht habe. Weil ich aufgenommen@
77 wurde.

78 I: OK. Interessant. Uund welche Erwartungen hast du so – wenn du dich erinnern kannst – vor
79 Beginn der Ausbildung gehabt an die Ausbildung?

80 X: [...] Mmm. Ja eben, dass ich viele neue Sachen lerne. Das ich mich selber verbessere [...] Das
81 ich lerne zu unterrichten [...]

82 I: Mmh.

83 X: Das ich die Prüfung [...] zum Abschluss schaffe@

84 I: Mmh. OK [...] Uund, wenn du das jetzt wieder reflektierst. Was hast du dann echt gelernt. Von
85 diesen Sachen bei der Ausbildung?

86 X: Ich muss sagen// Also ich denke eigentlich schon// Ich habe viel gelernt. Also [...] Ich hab
87 persönlich sehr viel gelernt. Und viele Übungen und viel über meinen Körper und über meine
88 Haltung. Und wie ich mich verbessern kann.

89 I: Interessant. Fällt dir da was konkretes ein was du mir sagen könntest?

90 X: [...] Ja zB das ich eher immer einen Rundrücken mach. Und den Kopf so nach vorne schieb.

91 I: Mmh

92 X: Und das ich halt beim Pilates versucht habe – bei diesem bewussten Stehen – darauf zu
93 achten. Und eigentlich auch die Leute darauf hinzuweisen. Weil die Leute das auch oft machen [...] in
94 Kursen. Es ist eben so die typische Standard Fehlhaltung. @Also das nach vorne lehnen und//

95 I: OK. Ja wie war so dein Gefühl. Wie wurden dir diese anatomischen Grundlagen vermittelt?

96 X: Also ich muss sagen, dass// sie haben das eigentlich gut gemacht. Die Lenka hat mit uns
97 eigentlich immer Theorie gemacht [...] Und dann waren wir oft in Gruppen gemeinsam und haben
98 uns gegenseitig beurteilt. Und gegenseitig aahm// [...] Ja eben verschiedene Haltungen
99 angeschaut und verschiedenen Positionen angeschaut. Und das Becken [...] eben diese Haltung
100 angeschaut. Oder die Stellung – ich weiß nicht – der Schulter in dieser Position angeschaut. Also
101 es war eigentlich mit dieser Gruppen[...]methode finde ich sehr gut.

102 I: OK. Interessant. Und wie hast du so den methodischen Aufbau von Pilatesübungen vermittelt
103 bekommen [...] weißt du was ich meine?

104 X: Ja eigentliche schon. Also [...] ich finde wir haben wirklich so mit den Grundübungen begonnen.
105 Und es war halt auch praktisch, dass wir nebenbei die praktischen Einheiten besucht haben vom
106 USI Kurs. Und ich finde, dass // Es ist wirklich jede Übung sehr langsam und sehr [...] ja [...] gut
107 erklärt aufgebaut worden. Also wir haben wirklich zuerst mal die Grundhaltung// Das man weiß um
108 was es geht. Und dann sind erst die Schwierigkeiten dazu gekommen. Sodass man die Übung
109 wirklich korrekt ausführen kann. Oder die Möglichkeit dazu hat.

110 I: Super [...] Und wie hat sich bei dir persönlich so dieses Bewegungs- Fehlersehen entwickelt
111 während der Ausbildung?

112 X: Also ich kann jetzt nicht wirklich sagen ob das die Ausbildung ist. Oder generell das Studium.
113 Aber ich sehe oft Leute auf der Straße wo ich mir denke. Oje der hat eine Fehlhaltung und weiß
114 nicht der knickt mit den Füßen beim gehen total nach innen. Oder der hat O-Beine. Oder [...] der
115 hat ein totales Hohlkreuz. Eben die Schultern nach vorne hängen den Kopf nach vorne hängen.
116 Ich muss schon sagen. Ich sehe oft Leute und beurteile sie gleich. Was sie eigentlich für
117 Haltungsfehler haben@.

118 I: OK. Und so spezielle auf Pilates. Wenn du dir jetzt eine Pilatesübung vorstellst der Teaser sagen
119 wir und ...

120 X: Also ich muss sagen. Ich habe in meine Unterricht bei der Wirbelsäulengymnastik auch oft
121 Pilatesübungen eingebaut. Und [...] ja da ists mir// eh auch diese typischen Fehler aufgefallen. Zu
122 wenig Kraft im oberen Rücken ist . Das die Brustmuskulatur verkürzt ist. Solche Dinge eben ...

123 I: Hast du während deiner Ausbildung die Pilatesübungen anwenden können eben. War das
124 während der Zeit der Ausbildung. Das du in der Wirbelsäuleneinheit das schon eingebaut hast?

125 X: [...] Ich weiß jetzt gar nicht mehr wann ich zu arbeiten begonnen habe. Aber ich glaube ich hab
126 erst danach zu arbeiten begonnen. Wirklich damit. Also während der Ausbildung hab ich zwar
127 gearbeitet aber überhaupt nicht im gesundheitlichen Bereich. Also ich hab eigentlich erst nach der
128 Ausbildung begonnen.

129 I: Aha. OK [...]

130 X: Glaube ich.

131 I: Und dein Eigenkönnen. Wie hat sich das während der Ausbildung verändert?

132 X: [...] Also ich muss sagen, dass ich – geht's eh// Also ich muss sagen, dass ich noch immer
133 Fehler gemacht habe. Aber das ich es teilweise selber schon gespürt habe. So nicht. Sonder mehr
134 das Becken – weiß nicht – mehr rauf mehr runter, die Schultern mehr zurück. Einfach das man ein
135 besseres Bewegungsgefühl für den eigenen Körper bekommen hat.

136 I: Mmh [...] Hast du während deiner Ausbildung eine Möglichkeit bekommen Erfahrungen im
137 Anleiten von Gruppen bzw. Personen zu sammeln?

138 X: Ja also wir haben immer wieder so [...] in verschieden Einheiten an diesen
139 Wochenendeinheiten// Haben wir uns gegenseitig angeleitet. Und wir waren dann auch oft
140 Beiwagerl. Bei den Ausbildungen. Und haben dann quasi// nicht wirklich angeleitet aber die Leute
141 ausgebessert und versucht die Fehler zu sehen. Und sie zu korrigieren. Eben das vielleicht
142 nochmal besser zu erklären.

143 I: Mmh

144 X: Aber man muss schon sagen. Das ist halt noch einmal ein Unterschied ob man wirklich eine
145 eigene Gruppe leitet oder ab man einfach nur dabeisteht. Sozusagen.

146 I: Gut. Ahm. Wie war dein Eindruck welchen Stellenwert die Reflexion des individuellen
147 Lernprozesses in der Ausbildung inne hatte?

148 X: [...] ja ich muss sagen während der Ausbildung hab ich so den Lernprozesses gar nicht so
149 objektiv beurteilen können. Ich muss sagen eher im Nachhinein habe ich gemerkt wie ich mich
150 weiterentwickelt hab. Und im Nachhinein eigentlich noch sehr verbessert hab.

151 I: Mmh

152 X: Während der Ausbildung sicher hab ich auch gemerkt das ich mich verbessert hab. Und durchs
153 Anleiten// Die verschiedenen Übungen// Was wichtig ist. Auf was man achten muss.

154 I: Aber wurde das eingefordert [...] von der Lenka – oder eingefordert angeregt?

155 X: [...] Wenn ich jetzt so überleg. Nicht wirklich oder ich kann mich zumindest nicht daran erinnern.

156 I: Mmh. [...] Gut. Dann wäre noch meine Frage zu den Lernunterlagen. Ahm welche Lernunterlagen
157 wurden dir bereitgestellt während der Ausbildung?

158 X: Ahm das waren selbst zusammengestellte Lernunterlagen von der Lenka [...] denke ich
159 zumindest das die selbst zusammengestellt waren. Eben mit verschiedenen Übungen der Theorie
160 und dem Hintergrund. Also ich finde die Lernunterlagen waren eigentlich ganz gut [...] Ja wir haben
161 halt – glaube ich – bei jeder Einheit die neuen Lernunterlagen dazu bekommen. Vielleicht wäre es
162 besser gewesen alle auf einmal zu haben. Damit man sich schon ein bisschen Einlesen kann und
163 Vorbereiten kann. Aber so die Lernunterlagen generell hab ich gut gefunden.

164 I: Also du bist gut mit diesen zurecht gekommen?

165 X: Ja

166 I: Schön [...] Dann [...] wäre für mich interessant wie die Prüfung dann zum Abschluss organisiert
167 war?

168 X: [...] Ja. Von der Organisation her würd ich sagen wars eigentlich ganz gut. Theorieteil den
169 haben wir alle gemeinsam erledigt. Und die Lenka hat mit uns auch vorher noch die Fragen
170 besprochen. Ob es irgendwelche Unklarheiten gibt. Dann gabs ja die Praxisprüfung. Die auch auf
171 mehrere Tage aufgeteilt war - von den Leuten [...] Wo man eine kurze Vorbereitungszeit hatte und
172 dann dran gekommen ist. Und dann gabs noch ne praktische Einheit. Die man mit jemand
173 gemeinsam einem Zweiten unterrichten musste [...] Also so von der Organisation her würde ich
174 sagen. War die Prüfung gut.

175 I: OK. Also den Prüfungsmodus ...

176 X: **Also** den Prüfungsmodus an und für sich fand ich eigentlich recht gut. Eben das Eigenkönnen,
177 das Anleiten und noch die Theorie.

178 I: OK. Und wie war das dann in deinem Fall?

179 X: [...] In meinem Fall wars so, dass ich die Theorie geschafft hab.

180 I: Ja.

181 X: Aahm die praktische Prüfung bei der man selber die Übungen vorzeigen musste hab ich nicht
182 geschafft. Und mir wurde dann nicht wirklich konkret gesagt warum? Sondern einfach nur, dass es
183 noch nicht reicht. Und das ich noch mehr üben soll [...] uund beeim Anleiten einer Stunde. Das
184 hab ich gemeinsam mit einem anderen Mädchen gemacht [...] Da hat sie dann einen Einser

185 bekommen oder einen Zweier. Und ich einen Vierer und den Grund dafür hab ich eigentlich auch
186 nicht wirklich erfahren.

187 I: Hast du ein Feedback eingefordert zB per Email oder persönlich?

188 X: Also in dem Moment eigentlich nicht wirklich [...]

189 I: Aha [...] Und war dir das bewusst im Vorhinein. Oder hats da schon Anzeichen oder ein
190 Gespräch gegeben was dich ein bisschen vorbereitet hätte. Das du auf dem Stand noch nicht bist?

191 X: Also beim Anleiten eigentlich überhaupt nicht. Und wir haben die Stunde ja auch gemeinsam
192 vorbereitet. Und wir haben uns die Stunde geteilt. Und ich dachte eigentlich// Die Ideen die wir
193 gehabt haben [...] haben wir eigentlich gemeinsam entwickelt. Und ich dachte eigentlich jaa wir
194 waren gleich gut. Oder wir haben eben das gleiche geleistet. Aber [...] dem war anscheinend nicht
195 so@ Uund bei der praktischen Prüfung hab ich vorher// ja schon mal mitbekommen das ich
196 Defizite hab. Das ich noch ein paar Übungen besser üben muss. Ich muss sagen, dass war auch
197 eine bisschen stressige Zeit für mich. Das hat die Lenka auch gewusst [...] Aber sagen wir so. Ich
198 wusste nicht das ich jetzt ihrer Meinung nach oder [...] der Meinung vom Peter nach so schlecht bin
199 das ich die Prüfung nicht schaff.

200 I: Mmh.

201 X: Weil sonst hätte ich sicher vorher [...] doch noch mehr gemacht.

202 I: Also es war ein Überraschungseffekt.

203 X: Es war total eine Überraschung. Ich wusste, dass ich nicht lauter Einser bekommen werde. Das
204 war schon klar, das ich nicht perfekt bin. Aber es war halt eine totale Überraschung, dass ich die
205 einzige war die die Prüfung nicht geschafft hat.

206 I: Ja [...] Hast du dann noch einmal einen zweiten Antritt versucht?

207 X: Also sagen wir so. Die Lenka hats mir [...] angeboten. Sie hat mir das ganze eigentlich nur per
208 Email mitgeteilt. Und mir geschrieben so ja. Es hat leider noch nicht gereicht und sie und er Peter
209 sind der Meinung ich muss noch mehr üben. Und hat gemeint ich soll mich bei ihr melden. Und
210 dann// das war vorm Sommer. Und im Oktober kann ich dann die Prüfung noch mal machen. Und
211 ich muss sagen [...] mir ist aber die Lust dann ziemlich@ vergangen und [...] ich hab dann die
212 Prüfung auch nicht mehr gemacht. Ich hab mir gedacht. OK das ist es mir nicht wert. Das möchte
213 ich nicht mehr.

214 I: Mmh

215 X: Und im Nachhinein gesehen ist es eigentlich ganz egal gewesen das ich die Prüfung **nie**
216 @nachgeholt hab.

217 I: Das heißt du unterrichtest jetzt Pilates?

218 X: Pilates nicht. Aber ich habe Wirbelsäulengymnastik unterrichtet und zwar mit sehr vielen
219 Pilatesübungen. Ich muss sagen die Leute waren eigentlich hoch zufrieden mit mir. Sie sind gerne
220 in die Stunde gekommen. Regelmäßig in die Stunde gekommen. Sie haben mir immer wieder
221 gesagt, dass sie soviel lernen. Und, dass das für die persönlich wirklich was bringt. Das sie

222 versuchen diese ganzen Übungen und das neutrale Becken etc. auch im Alltag umzusetzen.
223 Also ich habe da durchwegs positives Feedback bekommen.
224 I: Super. Das heißt, du kannst das Gelernte durchwegs anwenden?
225 X: Ja
226 I: Arbeitest du in deiner Wirbelsäuleneinheit dann mit dem Prinzip des Powerhouses und mit der
227 Atmung in die Flanke und nach hinten?
228 X: Ahm, ich habe nicht Powerhouse genannt und ich habe auch nicht von vornherein so aufgebaut.
229 Aber ich habe schon versucht mit der Atmung zu arbeiten. Einfach den Leuten immer vorzusagen
230 wann sie einatmen sollen und wann sie ausatmen sollen. Also halt immer bei der Anstrengung
231 ausatmen. Und auch versucht immer den Bauch flach zu machen. Eben den Nabel nach innen zu
232 ziehen. Den Rippenbogen zu schließen. Ich habe aber nie Powerhouse genannt.
233 I: Interessant. Und seit wann wendest du das jetzt an. Seit wann hast du deine WS-Gruppe?
234 X: Ich habe die Gruppe [...] Also ich muss sagen, ich habe eine Gruppe insgesamt eineinhalb
235 Jahre geleitet. Und dann habe ich außerdem noch vom ASKÖ zwei Kurse gemacht. Die jeweils 10
236 Einheiten hatten. Es waren immer 1,5 h auch Rückenfitgymnastik.
237 I: Mmh
238 X: Da habe ich überall Pilates angewendet. Habe wohl auch gesagt, dass viele Übungen aus dem
239 Pilates kommen und warum das gut ist. Und warum ich das anwende. Ich habe halt das
240 Powerhouse nie genau erklärt. Was das jetzt ist, sondern// Das Wort habe ich halt nie verwendet.
241 Sondern nur was man dafür machen soll@
242 I: Mmh. Und die jetzige WS-Einheit, die hast du noch oder?
243 X: Nein, die habe ich jetzt nicht mehr. Weil ich jetzt einen anderen Job habe. Weil ich jetzt vermehrt mit
244 Kindern arbeite.
245 I: Ah, OK. Und die Zielgruppe und die Altersgruppe bei deinem Klientel bei deiner WS-Einheit?
246 X: Ich muss sagen, bei den ASKÖ-Kursen, die ich geleitet habe, waren// [...] Zielgruppe also
247 durchwegs verschieden. Also da haben sogar zwei Kinder mitgemacht. Die mit der Oma dort
248 waren. Dann würde ich sagen, Frauen so zwischen 30 und 40. Und noch Pensionisten. Und
249 Männer und Frauen@
250 I: Interessant. Und wie war die Gruppengröße. Weil das klingt so viel@?
251 X: Das waren dann meistens so 15 Leute
252 I: Ah, OK. Also noch durchaus
253 X: Ja, und dann [...] in meiner anderen// in meiner anderen Wirbelsäuleneinheit, die ich zum Schluss
254 gemacht habe, war auch eigentlich sehr gemischt. Obwohl die Leute eher älter waren. Ich
255 würde mal sagen, so 40+. Viele waren sehr älter, z.B. eine Einheit ist immer die Tochter mit ihrer
256 Mutter gekommen. Wobei die Mutter 82 war@.
257 I: Na, Wahnsinn.
258 X: Ja, aber die war noch sehr fit.

259 I: Was hast du so für ein Gefühl// das sich seit dem Abschluss dein Unterrichtsstil auch verändert
260 hat?

261 X: Also ich würde sagen den Unterrichtsstil hab ich nicht verändert. Ich hab sicher für mich viel
262 dazu gelernt. Einfach die Routine bekommen zum Unterrichten. Weil die hab ich vorher **sicher**
263 noch nicht gehabt die Routine im Unterrichten. Einfach diese Gruppe zu unterrichten.

264 I: Mmh

265 X: Natürlich wird man auch flexibler. Das lernt mal halt zB bei der Ausbildung gar nicht. Ist klar,
266 dass kann ma auch nicht lernen. OK man kommt mit soviel verschiedenen Leuten zurecht. Weil
267 das ist doch// Es soll sich keiner langweilen. Es soll keiner überfordert sein. Und das ist halt wenn
268 man 10 Leute hat die unterschiedliche Voraussetzungen haben. Und ich finde das ist schon sehr
269 schwierig. Und ich finde, dass kann man eigentlich nur in der Praxis lernen.

270 I: Interessante Aussage. Danke. Gut dann noch mal zurück den Bogen zu Pilates zu spannen.

271 X: Mmh

272 I: Welche Merkmale zeichnen für dich diese Methode aus?

273 X: [...] Ahm [...] Was ich ganz besonders find das es eben das es langsam ist. Ahm und eine
274 bewusste Körperkontrolle. Das man jetzt nicht wie im Fitnessstudio oder in anderen Einheiten zB
275 Bauchübungen und nur schnell reißen und zack zack schnell und weiß nicht 75 Sit ups hat.
276 Sondern wirklich, dass man während man die Übung macht halt bewusst auf den Körper achtet.
277 Was das Becken macht. Was die Schultern machen. Was der Kopf macht. Das man wirklich
278 mitdenken muss. Das es nicht nur körperliche anstrengend ist sondern auch ein bissl [...] ja geistig
279 das man sich halt auch damit befasst.

280 I: Mmh. Gut und was wär dann für dich eine gute Pilatetrainerin. Was würde die auszeichnen?

281 X: Eben [...] jemand der da ein gutes Gleichgewicht findet [...] zwischen der theoretischen Erklärung
282 und der Praxis.

283 I: Mmh

284 X: Also das sowohl das zuerst das erklärt wird. Man die Leute selber üben lässt. Und wirklich es
285 schafft den Leuten so zu vermitteln [...] dass die Leute das wirklich für sich verstehen. Und
286 wahrscheinlich muss man da auch bei verschiedenen Leuten verschiedene Erklärungsansätze
287 wählen.

288 I: Mmh. Interessant. Und [...] grundsätzlich noch mal// ahm wie siehst du die Qualität der
289 Ausbildung der USI Ausbildung rückblickend?

290 X: [...] Also ich muss sagen, die Qualität der Ausbildung war sicher nicht schlecht. Vor allem was
291 ich gut gefunden hab war die Möglichkeit, dass man so viele Pilatesstunden besuchen konnte –
292 praktische Einheiten – und selber mitmachen konnte wie man wollte. Es war zwar ein
293 vorgegebenes Minimum. Aber man konnte theoretische auch drei mal die Woche in einen
294 Pilateskurs gehen.

295 I: Hast du da eine besondere bevoorzugte Person besucht oder war das rein zeitlich eher wie du
296 das geregelt hast?

297 X: Mmmh. Oja ich war am liebsten bei der [...] Iris. Na [...] wen hats denn da aller gegeben?
298 I: Also Floimayer Iris
299 X: **Genau**. Eh die Iris. Genau bei der war ich eigentlich eh am liebsten. Die hat das für **miich** am
300 besten gemacht und umgesetzt.
301 I: OK. Schön. Und wie war die Lernstimmung so in der Gruppe. Also was war da so dein Eindruck
302 dein Gefühl?
303 X: Ich muss sagen// Also ich glaub die Gruppe [...] hat sich eigentlich untereinander sehr gut
304 verstanden. Und auch die Stimmung war sehr gut auch die Lernstimmung. Es war jeder
305 interessiert. Jeder wollt wenn er sich irgendwo nicht ausgekannt hat das// sich nochmal irgendwie
306 verbessern. Das genauer erfahren. Noch mal ausprobieren. Ich würd sagen die war eigentlich gut.
307 I: Mmh. Gab es Inhalte in der Ausbildung die du vermisst hast?
308 X: Huu@ ist schon lang her [...] ja vielleicht eben, dass wir mehr so alternativ Übungen macht.
309 Wie ich eben schon gesagt hab, wenn man eine sehr heterogene Gruppe hat. Das man sagt gut,
310 wenn man jetzt die Übung hat// das man in einer Übung mehr Stufen hat. Im Prinzip Pilates baut
311 ja eh vom Grund her auf. Also kann man die Anfänger die Grundübungen machen lassen die
312 mittleren schon ein bisschen mit einer Erschwernis und die Könner ja dann die endgültige Übung.
313 I: OK. Das hast du ja eh vorher gesagt, dass in der Praxis dann
314 X: So spontan fällt mir jetzt eigentlich nicht wirklich was ein was ich vermisst hätte.
315 I: OK. Und wie hast du die Kompetenz der Referentin eingeschätzt. Also [...]?
316 X: Aahm. Eigentlich recht gut. Ich muss sagen sie ist eher locker rüber gekommen. Im Endeffekt
317 bei der Prüfung muss ich noch mal sagen [...] war sie dann nicht mehr so locker. Und es wäre
318 vielleicht gut gewesen das vorher schon ein bisschen zu wissen.
319 I: OK. [...] Gut und was hat dir besonders gut an der Ausbildung gefallen?
320 X: [...] räuspern [...] das ist jetzt eigentlich schwer zu sagen@
321 I: Musst auch nix sagen
322 X: Ja generell hat mir die ganze Ausbildung gefallen. Irgendwas spezielles herausnehmen kann
323 ich jetzt nicht.
324 I: Eine besonders negative Auffälligkeit?
325 X: [...] Wär jetzt auch nix gewesen.
326 I: Mmh [...] Gut dann noch die abschließende und letzte Frage. [...] Wo ordnest du die
327 Pilatesausbildung am USI – im Kontext des ganzen Ausbildungsangebotes -ein. ZB ASKÖ - Fit mit
328 Pilates - bietet ja auch eine Ausbildung an?
329 X: Ich muss sagen. Da kann ich jetzt eigentlich gar nix dazu sagen. Weil ich von den anderen
330 Ausbildungen// Also ich hab zwar gehört es gibt andere Ausbildungen aber ich hab noch von
331 niemandem gehört, der die Ausbildung gemacht hat. Ich hab selber nichts gesehen [...] wie die
332 Ausbildung wirklich ist. Soo da kann ich wirklich gar nix dazu sagen@
333 I: Mmh.
334 X: oder da kann ich nur spekulieren@

335 I: Dann sag ich recht herzlichen Dank. Super@ Danke.

336 X: Bitte schön@

337

338 Nachgespräch:

339 X teilt mir noch mit, dass sie sich von der USI eine Bestätigung über die Teilnahme an der
340 Pilatesausbildung geholt hat. Sie vielleicht mal wo anders den Abschluss nachholen will. Etwas
341 nicht abzuschließen auch gar nicht zu ihrem Typ passt. Zu dem Zeitpunkt, als sie von ihrem nicht
342 bestehen per Mail erfahren hat war sie gerade auf Urlaub. Und hat sich nur gedacht sie will sich
343 nicht den Urlaub verderben lassen. Weiter kann sie sich jetzt doch erinnern, dass sie zum
344 Zeitpunkt der Ausbildung bereits eine Rückenfit Einheit beim ASKÖ geleitet hat und dort die
345 Übungen und Prinzipien von Pilates bereits angewendet hat. Dann teilt X mir noch mit, dass sie
346 Bei Willi Dungl ebenfalls Wirbelsäuleneinheiten geleitet hat. Mit der Zeit wurde ihr diese Arbeit aber
347 langweilig. X sagt, es war einfach immer das gleiche und die Arbeit mit Erwachsenen macht ihr
348 auch nicht so viel Spaß wie mit Kindern.

1 Datum: 10.06.09
2 Ort: Testorossa Cafe, Ring
3 Zeit: 12.45 - 13.33 Uhr (40,5 min.)
4 Person: B
5 Situation: X hat den Ort und die Zeit vorgeschlagen. Ich bin etwas früher da und warte an der Bar.
6 X kommt und wir setzen uns an einen Tisch.
7
8 Vorgespräch: X hat keine Fragen an mich wir starten sofort.
9
10 [...] 2 sek. Pause
11 [...] 3 sek. Pause
12 / Wortabbruch
13 // Satzabbruch
14 ... Sprechende wurde unterbrochen
15 @ Lachen (gemäßigt)
16 uu langezogene Aussprache (Denkzeit verlängern)
17 Fett sehr betonte Aussprache
18
19 I: So dann bitte nur allgemein die Formalität. Kannst du mir bitte sagen wie alt du bist und was
20 deine Ausbildung ist?
21 X: Also ich bin Ende 1982 geboren. Das heißt ich bin 26. Ende des Jahres 27. Ahm ich habe eben
22 Rechtswissenschaften studiert. Und habe auch dazwischen während des Studiums eben die
23 Ausbildung gemacht und auch gleichzeitig die Aerobic Trainerausbildung. Auch am USI.
24 I: OK. Und dein Studium ist jetzt beendet. Das heißt was ist dein Beruf?
25 X: Ah ich bin Juristin. Ja.
26 I: Mmh [...]
27 X: Vielleicht nicht ganz der Typus exakt den man wahrscheinlich erwarten würde. Oder ich weiß
28 nicht.
29 I: Das ist eh das interessante. Du hast auch gesagt du hast die Aerobic Ausbildung auch am USI
30 absolviert?
31 X: Genau, dass war im gleichen Jahr eben. Beziehungsweise im WS 04/05.
32 I: OK. Also fast parallel die Pilateslehrerausbildung und ...
33 X: Ja. Ja ich glaube das war parallel.
34 I: Mmh. Und zu deiner Person. Wie ist so dein sportlicher Werdegang? Wie kommst du überhaupt
35 zu Bewegung?
36 X: [...] Naja. An der Freude der Bewegung nehme ich an. Also. Ja, wenn// Also bis// Ich hab in der
37 Unterstufe Badminton gespielt und da// Ja Radelfahren [...] war auch immer wichtig für mich. Ja
38 und laufen war ich auch zeitweise. Aber eher mehr so so etwas was man eventuell so spontan

39 auch machen kann. Nicht so vereinsmäßig etc. Ich hab dann auch eben ah ah // Wo ich in Wien
40 studieren angefangen habe auch als ah ah Cheerleaderin angefangen. Bei den Vienna Vikings.
41 War dort dann eineinhalb Jahre. Habe dann aber aufgehört, weil es mir zu viel Zeit in Anspruch
42 genommen hat. Das hat mir dann nicht mehr so gut gefallen. Ah und da. Ja und es hat mich// Zu
43 dem Zeitpunkt hat mich Tanz etc. relativ viel interessiert. Hab damals auch ahm so einige
44 Tanzstunden besucht dort im Halfstreet 7 [...] das war glaube ich so ABC Tanz irgendwas Kurs.
45 Hat eben glaube ich drei vier Monate gedauert. Ja das war relativ intensiv. Und ja und danach. Ich
46 hab mir dann auch kurzfristig überlegt ob ich da eben bleiben soll. Und ob ich da eben das
47 weitermachen soll. Nur es war wahnsinnig teuer 300, 400 Euro pro Monat für die Ausbildung dazu.
48 Und außerdem nimmt das relativ viel Zeit in Anspruch. Und das wäre neben dem Studium auch
49 schwer gegangen.

50 I: Meinst du die Tanzausbildung?

51 X: Ja. Und ahm ja ich bin irgendwie// habe ich das USI Vorlesungsverzeichnis studiert und bin auf
52 das Pilates eben gestoßen und wollt das machen.

53 I: Das wollte ich eh gerade fragen. Wie bist du auf die Pilatesmethode aufmerksam geworden?

54 X: Ich glaube das aller erste mal wie ich das gehört habe// Das war beim Training [...] bei den
55 Cheerleadern. Ich glaube da waren unsere unsere Trainerinnen in Amerika. Ja wir haben eine
56 ganz tolle Methode mitgebracht. Und zwar das ist Pilates und so (nachgemachte Aussprache).
57 Obwohl sie es nicht so vorgezeigt haben wie wir es dann in der Ausbildung gesehen haben halt.
58 Auf deren Version. Sagen wir mal so.

59 I: Mmh. OK [...] Und hast du// Wo hast du dann deine ersten Pilatesstunden besucht?

60 X: Ahm, ahm im Fitnessstudio. Ja das waren dann aber immer so offene Klassen natürlich. Und
61 auch zum Teil verschiedenen Trainer.

62 I: Mmh. Und wann ist dann der Entschluss gekommen, dass du die USI Ausbildung absolvieren
63 möchtest? [...] Oder wie ist es zu diesem Entschluss gekommen?

64 X: [...] Ah. Ja. [...] Eher so @inspirativ oder so. Ich habe es eben gesehen und mir gedacht. Ja
65 das das würde mich interessieren. Und das würde mir zusagen.

66 I: Hast du vorher auf der USI schon Kurse besucht?

67 X: Ja [...] Akrobatik habe ich zwei oder drei Semester gemacht [...] Ja andere Kurse auch eventuell.
68 Aber da erinnere ich mich nicht mehr so genau.

69 I: Und dann hast du direkt von der Ausbildung über das USI Heft erfahren?

70 X: Ja genau. Dass das USI generell anbietet das habe ich eh schon länger gewusst. Sagen wir so.
71 Und eben// Ja ich wollte die Aerobic Trainerausbildung machen und hab mir eigentlich gedacht,
72 dass das schon eine gute Kombination auch wäre. Wobei mir dann letztendlich doch Pilates
73 besser gefallen hat als Aerobic. Also ich sag jetzt nicht von der Ausbildung her sondern vom
74 Gesamtkonzept.

75 I: Mmh. Und hat es ein Aufnahmeverfahren gegeben für die Ausbildung als du sie absolviert hast?

76 X: Ah. In dem Jahr Aufnahmeverfahren nicht so richtig. Man musste einige Voraussetzungen
77 erfüllen. Und das wurde dann auch von der Lenka – ich glaube in der ersten Stunde – also
78 nachdem man sich schon angemeldet hatte// Noch einmal so darüber gesehen. Aber so richtig
79 Auswahlverfahren hat es// dass wir jetzt was vor turnen hätten müssen oder irgendwas anderes.
80 Das hat es nicht gegeben.

81 I: Mmh. OK. Und vielleicht kannst du dich erinnern. Wie waren so deine Erwartungen vor dem Start
82 der Ausbildung an die Ausbildung. Was hast du dir vorgestellt was dort passieren wird?

83 X: Ah ich hab nicht geglaubt// Ich hab mir gedacht ich lass es auf mich zukommen.

84 I: OK

85 X: Könnte ich mich zumindest nicht mehr genau erinnern.

86 I: Und genau das Gegenteil. Was hast du dann während deiner Ausbildung gelernt? Also was hast
87 du da in Erinnerung was dir dort vermittelt wurde?

88 X: Mmh. Ja also, einfach darauf zu schauen wie die// Einfach jetzt diesen Blick zu bekommen.
89 Nicht nur jetzt OK ich mach jetzt einen Sport. Sondern einfach das noch einmal das das// Das man
90 jetzt der Verantwortliche ist für die Ausführung von diesem Sport oder der Bewegung. Das man
91 einfach darauf schaut// auch auch eben auf die Gruppe konzentriert. Und diese dies kleinen
92 Aspekte in dem Zusammenhang. Das sicher auch. Und im Prinzip auch richtig zu sehen zu lernen.
93 Damit man jetzt die Bewegungen// Damit man dann auch vergleichen kann ist das jetzt richtig ist
94 das jetzt falsch. Ja.

95 I: Hattest du zum Start deiner Ausbildung schon die Intention, dass du das nachher unterrichten
96 willst? Oder war das mehr für dich so?

97 X: [...] Ich glaube schon mit der Intention, dass dann zu unterrichten . Aber es war jetzt nicht so,
98 dass ich quasi schon was gesucht hätte. Damit ich dann gleich anfangen kann oder so. So ganz
99 fokussiert war ich da nicht.

100 I: Mmh. Weil du es eh gerade angesprochen hast. Dieses im Grund Bewegungssehen eventuell
101 Fehlersehen. Wie wurde dir das in der Ausbildung vermittelt?

102 X: [...] Ahm ja ganz pra// Wenn ich mich richtig erinnere ganz praktisch. Also die Lenka zeigt eine
103 Übung vor und ah sie beschreibt// Sie zeigt sie nicht nur vor sie beschreibt sie wörtlich. Also auf
104 was acht zugeben ist. Was wichtig ist und wo Fehlerquellen liegen. Und ich glaube auch, dass sie//
105 aber da bin ich mir nicht mehr so sicher. Sie hat dann eventuell vorgezeigt was ein gravierender
106 Fehler wäre. Aber da bin ich mir// Ich glaube schon.

107 I: Mmh. Na sehr gut. Und wie ist dein Empfinden hinsichtlich deines Eigenkönnens? Wie hat sich
108 das entwickelt während der Ausbildung?

109 X: Ah ja. Ich glaube, dass hat sich schon sehr entwickelt. Beziehungsweise ist es dann schon auch
110 so. Das wenn man von Außen ein Feedback bekommt, dass man vielleicht sein Selbstbild@ ein
111 bisschen ändert.

112 I: Mmh.

113 X: Also ja natürliche. Selber wenn man es zu Hause oder im Fitnessstudio macht [...] unter
114 Aufsicht// Aber die Aufsicht ist ja dann meistens für andere 20 Personen aufgeteilt und oft noch
115 mehr.

116 I: Wer hat dir da das Feedback gegeben. Weil du sagst wenn du von Außen Feedback bekommst?
117 X: Ahm ja. Im im// Während der Ausbildung von der Lenka natürlich und auch von den anderen
118 Mit/ Mitauszubildenden. @Sagen wir mal so.

119 I: Ja. OK. Das klingt als hättet ihr euch gegenseitig beobachtet ein bisschen und Rückmeldung
120 gegeben.

121 X: Genau. Aber darauf hat die Lenka schon auch viel Wert darauf gelegt, dass wir // Weil sie ja
122 auch nicht alle im Blick haben kann die ganze Zeit.

123 I: Gut. Und wie würdest du dann sagen// Wie wurde dir während der Ausbildung dieser
124 methodische Aufbau von Übungen vermittelt? Sprich wie komme ich von einer einfachen Übung
125 zur Zielübung? Wie wurde dir das vermittelt?

126 X: [lange Pause] Ich bin mir jetzt nicht mehr ganz sicher. Ob wir das jetzt so gemacht haben, dass
127 wir zuerst so// Ich glaub ich glaub// Nur ich bin mir nicht mehr ganz sicher. Das wir zuerst eher die
128 Grundübungen gemacht haben. Die einfachen Grundübungen. Und dann später halt immer mehr
129 Variationen dazu. Und im Sinn von, dass uns die Lenka dann im dritten Einh/ Ausbildungsblock
130 gesagt hat. Wie ihr wisst die eine Übung und wenn man da jetzt so// wenn man die variieren will
131 [...] kann man so und so agieren. Die Hände dazu nehmen. Oder oder ja. Oder eventuell mit
132 Instrumenten mit Bällen arbeiten. Oder oder mit dem Stab. OK das mit der Balanceplatte das war
133 glaube ich nur so zusätzlich.

134 I: Und wie war dein Eindruck. Hat das für dich auch gepasst das Tempo. So Quasi, dass du dein
135 Eigenkönnen und das Geforderte// Dass das im Abgleich war?

136 X: Ja ich denke schon. Es war ja// Es ist so gewesen, dass wir jeweils so Ausbildungsböcke
137 gehabt haben. Samstag, Sonntag. Aber ich denke, dass hat ca. gepasst. Weil wir dann ja doch
138 immer auch mitgemacht haben in den Stunden von der Lenka die sie am USI gegeben hat.

139 I: Hast du direkt in den Stunden von der Lenka diese aktiv Stunden absolviert?

140 X: Ja ich glaube ich war nur bei ihr.

141 I: Hast du andere Optionen auch noch gehabt?

142 X: Ich glaube nicht. Ich glaub wir konnten nur in ihre Stunden kommen. Aber da bin ich mir nicht
143 mehr ganz sicher. Ja.

144 I: Wie hast du den Zeitaufwand für die Ausbildung empfunden?

145 X: [...] Ja ah. Im zweiten Semester war er sicher intensiver und mehr. Wobei das von meiner
146 Seite// Ich war im WS noch viel mehr beansprucht vom Studium und von anderen Dingen. Das ich
147 das natürlich mit dem im Zusammenhang sehen musste. Aber war eigentlich schon relativ
148 zeitaufwendig. Weil diese Blöcke nicht so oft stattgefunden haben. Da die Lenka uns doch die
149 Hausübung aufgegeben hat in die Stunden zu kommen und mit zuturnen. Ja und zum Teil diese

150 schriftliche Hausübung. Oder auch sich überlegen wie man eine Stunde vorbereitet. Dass man da
151 das nächst mal einen Teil davon präsentiert.

152 I: OK. Um noch mal kurz zum Inhalt der Ausbildung zurückzukommen. Kannst du dich noch
153 erinnern wie ihr die anatomischen Grundlagen so vermittelt bekommen habt?

154 X: Jaa. Das// Ich glaub es war in jedem Block hat es auch theoretischen Unterricht gegeben. Eben
155 über anatomische Grundlagen und das theoretische Wissen zu Pilates. Also Lenka hat uns dann
156 einfach die Anatomie erklärt anhand anhand von von Zeichnungen. Ich hab zumindest dieses rote
157 Buch gekauft. Und anhand von dem haben wir das dann erarbeitet. Vortrag. Es war eher so ein
158 Vortrag. Und zum Teil auch. OK wenn ich die Bewegung mache, welcher Muskel wird
159 beansprucht. Und ddder Spieler und der Gegenspieler.

160 I: Also auch in bisschen in der Praxis wurde die Anatomie so mit rein genommen. Wenn ich das
161 richtig verstanden habe?

162 X: Ja, ja. Jetzt erinnere ich mich auch. Zum Teil wenn wir quasi diesen// sagen wir mal
163 Frontunterricht bekommen haben, dann war das meistens in einem Lehrsaal. Aber zum Teil sind
164 wir dann auch im Saal gewesen. Und die Lenka hat gesagt OK, dass machen wir heute im Saal.

165 I: Hattest du während deiner Ausbildung Erfahrungen im Anleiten von Gruppen bzw. Personen zu
166 sammeln?

167 X: [lange Pause] ja jei// Also wenig. Das war// Einerseits wie ich schon angedeutet habe, dass wir
168 schon unter uns// einfach uns gegenseitig// manchmal zu zweit ein Übung gezeigt haben. Und
169 eben Lehrer Schüler gespielt haben. Sagen wir so. Das war schon öfters der Fall. Aber so richtig
170 mit Gruppen// Ich erinnere mich, dass wir// Jeder hatte einmal die Aufgabe, gewisse gewisse
171 Übungsgruppe zu präsentieren. Bei mir waren es zB so Rückenübungen. Und da mussten wir uns
172 eben zu Hause vorbereiten und in der nächsten Unterrichtseinheit das vorzeigen vor der Gruppe.
173 Das war eine Gruppenerfahrung kann man sagen. Und dann// Aber ich glaube, dass war schon im
174 Rahmen der Abschlussprüfung. War es so, dass jeder von uns einmal in die Stunde in die USI
175 Stunde von der Lenka gekommen ist und hat die übernommen. Und das war dann quasi die
176 Prüfung. Vielmehr war es glaube ich nicht.

177 I: Weil du jetzt die Prüfung ansprichst. Hat es da noch andere Teile gegeben?

178 X: Ja schriftlich anatomische Grundlagen und auch das Skript von der Lenka.

179 I: Genau und das Eigenkönnen?

180 X: Ahm [...] Genau, dann hat es eben diesen Lehrauftritt gegeben. Und dann hats noch eine
181 weitere Prüfung gegeben. Ah ah bei der man so ad hoc abgefragt wurde. Irgendeine Übung und
182 die musste man dann vorzeigen. Ja und glaube auch erklären wofür die Übung ist und wo
183 Probleme entstehen könnten. Wo häufige Probleme entstehen. Das war auch dabei. Also dreiteilig
184 die Prüfung.

185 I: Wie bist du mit diesem Prüfungsmodus zurecht gekommen?

186 X: Ja@ eh gut. Also// Wir haben uns ja auch vorbereitet dann auch für diese Prüfung. Wo man ad
187 hoc Übungen können musste mit Namen und eben zuordnen.

188 I: Ahm [...] Noch eine Frage zu den Lernunterlagen. Wie bist du mit diesen zurechtgekommen?

189 X: Ja gut das Skript von der Lenka, dass war ja eigentlich relativ selbsterklärend oder verständlich

190 geschrieben [...] Ja gut ich weiß nicht wie es jetzt ist. Aber zumindest damals war es so, dass die

191 Lenka viele Zeichnungen drinnen hatte. Die sie eben selber gezeichnet hatte. Wobei das war

192 manchmal vielleicht eh einfacher zu verstehen, wenn man der Hand und roten und grünen

193 Strichen etc// Ja ich denke, dass hat gepasst. Und dann eben dieses Anatomie Buch habe ich

194 damals zum Lernen verwendet. Ja und ich habe mir selber noch ein Buch organisiert. Ja ahm wo

195 eben noch mal diese Bewegungsabläufe// wann welcher Muskel beansprucht wird// Habe ich mir

196 auch noch dazu angeschaut.

197 I: War das eine Empfehlung oder hast du selbst beschlossen dir dieses Buch zu besorgen?

198 X: [...] Ich glaube nicht, dass das eine Empfehlung von der Lenka war. Vielleicht, dass ichs vom

199 Peter [...] damals gehört habe oder ich habe es selber recherchiert. Ist auch durchaus möglich.

200 I: In wie weit war der Peter in die Ausbildung involviert?

201 X: Er war Teilnehmer. Hat die Lenka zum Schluss etwas unterstützt. Aber er war auch Teilnehmer

202 der die Ausbildung genossen hat.

203 I: Schön. Das heißt mit den Lernunterlagen bist du gut zurechtgekommen?

204 X: Ja gut, dass man sich// Muskeln und Knochen zum Teil mussten wir auch lernen. Und, dass

205 man sich das nicht so leicht merkt. Das ist eine andere Sache. Ja aber@

206 I: Aber nicht mit dem Skript in Verbindung gestanden oder hättest du Verbesserungsvorschläge

207 fürs Skript?

208 X: Ich glaube, dass ist zu lange her. Das ich konkret was sagen könnte.

209 I: OK. Welchen Stellenwert hatte die Reflexion des eigenen Lernprozesses während der

210 Ausbildung?

211 X: Ja ich würde sagen, dass hat sich mit der Zeit entwickelt. Ja weil, wenn ich das jetzt zB mit der

212 Aerobic Trainerausbildung vergleiche. Die einmal in der Woche stattgefunden hat ein ganzes

213 Semester. Da hat es nicht wirklich viel Zeit gegeben um zu reflektieren. Und das war halt beim

214 Pilatesunterricht ganz anders. Also ich denke, dass hat sich für mich persönlich entwickelt im

215 Laufe der Zeit. Und darüber war ich dann eh dankbar. Wie gesagt, Selbstbild und Fremdbild, dass

216 man// Dass das nicht immer übereinstimmt. Und, dass man halt auch was daraus lernen kann.

217 Und vielleicht erfährt, dass man nicht der @Allerbeste ist. Ok aber//

218 I: OK. Na schön. Betreibst du noch immer Pilates?

219 X: Ja aber zu Hause eben. Wobei ich mir eh überlegt habe ob ich vielleicht mal wieder ein

220 bisschen hellhörig sein sollte. Ja.

221 I: Hinsichtlich einer eigenen Stunde?

222 X: Ja genau.

223 I: Und um mit der Ausbildung das abzuschließen. Wie beurteilst du die Qualität rückblickend?

224 X: [...] Ich denke mir die Qualität war eigentlich schon ganz gut. Die Lenka war ja im Prinzip die
225 einzige Person die Ausbildung gemacht hat. Es hat ja niemanden zweiten gegeben der da
226 mitgewirkt hätte. Aber [...] ja nein ich habe sie eigentlich ganz gut gefunden.

227 I: Durchaus auch im Vergleich zur Aerobic Ausbildung wenn du für dich das ...

228 X: Ja gut. Was man natürlich sagen muss, dass wir viel weniger waren in Pilates. 10, 11 glaube ich
229 waren wir. Und bei der Aerobic Trainerausbildung waren wir natürlich viel mehr. Aber es liegt ja
230 auch an der Materie selber.

231 I: Und wie würdest du die Lernstimmung in der Gruppe beurteilen rückblickend?

232 X: Ja ich glaube die war schon ganz gut [...] Ja, nein ich habe da jetzt auch nicht// so viel Kontakt
233 habe ich mit den andern natürlich nicht gehabt außerhalb des Unterrichts und so. Wir haben auf
234 die Prüfung hin gemeinsam zum Teil gelernt. Aber ich hätte jetzt auch nichts besonders negatives
235 gehört oder so. Dass die irgendetwas gesagt hätten. Vielleicht so Kleinigkeiten, aber an die
236 erinnere ich mich jetzt auch nicht mehr.

237 X: Gibt es Inhalte in der Ausbildung die du vermisst hast?

238 I: [lange Pause] ich überlege gerade. Vielleicht// Wir haben schon auch Übungen gemacht mit dem
239 Ball und so. Vielleicht hätten wir das mehr machen können. Wobei es ist sich zeitlich nicht
240 ausgegangen.

241 I: Mmh. Und was hat dir in der Ausbildung besonders gut gefallen?

242 X: [...] Ahm. Ich glaube was ganz gut daran war. Dass die Lenka viel Wert darauf gelegt hat, dass
243 wir// Selbstreflexion über das was wir da tun// Bei Übungen seine eigene Schwachpunkte
244 feststellen. Ja, dass habe ich ganz gut gefunden eigentlich.

245 I: Mmh. Gibt's auch Inhalte die dir weniger gut gefallen haben?

246 X: Ja gut die Anatomie war halt schon ein bisschen mühsam auch@. Aber schon auch interessant,
247 aber mühsam. Aber es ist schon klar, dass das auch einfließen muss.

248 I: Sind die Sachen bei dir in der Grundform noch da, dass du Muskel und Funktion noch zuordnen
249 kannst?

250 X: [...] Grundsätzliche Dinge schon. Aber, dass ich jetzt den Muskel mit Namen benennen könnte//
251 Das müsste ich mir wieder anschauen. Dann würde es einem eh wieder in Erinnerung kommen,
252 aber [...]

253 I: Gibt es grundsätzlich Sachen die du verbessern würdest?

254 X: [lange Pause] Ja was vielleicht ganz hilfreich gewesen wäre. Was du auch schon angesprochen
255 hast. Mehr Gruppen// So Art Lehrauftritte, dass man das irgendwie quasi praktizieren kann. Ein
256 bisschen mehr vielleicht. Aber das Umzusetzen ist wahrscheinlich schwierig.

257 I: Hattest du vor Start der Ausbildung Erfahrung im Unterrichten oder war das richtig so ein Sprung
258 ins kalte Wasser?

259 X: [...] Ahm. Ja eher das Zweite@

260 I: Ja dann können wir den Bogen eh gleich weiter spannen. Du hast mir erzählt, dass du an der
261 VHS ein Semester lang unterrichtet hast?

262 X: Genau. Das waren eben drei Kurse. Ahm wobei die waren// die waren alle auf dem gleichen
263 Niveau. Eigentlich Anfänger.

264 I: Anfänger. Welche Zielgruppe hat die Kurse besucht?

265 X: Hauptsächlich Frauen. Nur Frauen. Ich glaube es war ei/ zwei oder drei Männer waren
266 insgesamt in drei Gruppen. Ahm ich würde sagen, Durchschnittsalter war bei eher so 30 aufwärts.
267 Es waren so zwei drei jüngere dabei. Ja so eher Arbeitende und nicht Studenten.

268 I: Und wie war dann so deine Praxiserfahrung? Erzähle mir ein bisschen?

269 X: Ja also das war eh so. Die erste Einheit bei der VHS ist ja so, dass man erst mit einer
270 Schnupperkarte schauen kann und sich erst dann entscheiden ob man dann tatsächlich den Kurs
271 machen will. Und dann waren da gleich sehr viele Leute. Und quasi meine erste Unterrichtseinheit.
272 Das war dann, ja relativ ja schon Herausforderung natürlich. Und dann gleich auf einmal so viele in
273 einem kleinen Raum. Ja und es sind dann eh einige gleich nicht nicht mehr gekommen zur
274 Stunde. Aber es waren auch einige dabei die dann gekommen sind. Ja es war// Es hat sich mit der
275 Zeit natürlich entwickelt und dann bekommt man eh eine Routine. Beziehungsweise am Anfang
276 hatte ich eigentlich viel mehr vor in einer Stunde. Beziehungsweise in diesen 70 Minuten.
277 Letztendlich geht's sichs dann nicht aus weil man das Zeitgefühl erst so richtig bekommt [...]

278 I: Und was konntest du dann von diesem Gelernten in der Gruppe umsetzen?

279 X: Ja natürlich. Ich habe mir dann auch viele Sachen gemerkt// Sachen die ich im Ohr gehabt habe
280 von der Lenka was sie eben gesagt hat. Und während des Unterrichtes ist das dann
281 nachgeklungen. Und dann so ja [...] verwendet man auch teilweise die gleichen Wort oder versucht
282 das auch ähnlich zu erklären. Man wird das Radl auch nicht neu erfinden@

283 I: OK. Und wenn du dich erinnern kannst - nach diesem einen Semester – wie hat sich dein
284 Unterrichtsstil verändert in dieser Zeit?

285 X: Naja Unterrichtsstil? Ich habe dann später versucht nicht nur so Übungen am Boden oder auch
286 im Stehen zu machen. Sondern manchmal auch was Neues rein zubringen. Weniger// Um es
287 einfach ein bisschen spannender zu machen. Ich habe dann eben auch Übungen mit dem Ball
288 versucht zu machen. Ich meine nicht wahnsinnig viel aber ein bisschen halt. Mit dem Stab. Und
289 natürlich ich hab dann auch die praktische Erfahrung bekommen für für für um Bewegungen der
290 Kursteilnehmer zu kontrollieren und dann auch auszubessern. Ich meine man merkt dann ja auch.
291 Versteht der das jetzt, dass man sich darauf anpasst. Ja ich habe halt irgendwie versucht das
292 umzusetzen.

293 I: Das klingt als hätte sich während deiner Unterrichtszeit auch dein Blick für das Bewegungssehen
294 geschärft?

295 X: Ja ich habe auch schon das Gefühl gehabt während der Ausbildung, dass sich das geschärft
296 hat. Und dann habe ich gedacht ich habe eigentlich einen ganz einen guten Blick. Aber während
297 des Unterrichts merkt man dann schon noch// Ist es dann anders ein bisschen. Ja ich glaube
298 schon, dass ich es dann besser gesehen hab. Beziehungsweise ist es dann schon so, dass man

299 die gleichen Teilnehmer hat und dann sieht man und weiß man der hat das Problem mit dem. Und
300 der andere hat das Problem.

301 I: Wie groß war denn die Gruppengröße ca. ?

302 X: [...] 10 Leute 12 Leute [...] Ja wobei dann natürlich nicht immer alle gekommen sind. Oder
303 waren es// um die 10 Leute würde ich sagen.

304 I: Mmh. Was war dann der Grund warum du das nicht mehr weitergeführt hast?

305 X: Weil ich dann eben ins Ausland gegangen bin. Also gleich im folgenden Semester. Und dann
306 bin zwar wieder zurückgekommen von diesem Auslandssemester wollte dann aber wieder
307 weggehen. Und deshalb habe ich mir gedacht ich werde mir da nichts organisieren für irgendwas
308 weil ich dann eh kurzfristig weggehen werde. Und das war dann so.

309 I: Und glaubst du wirst du nochmal Pilates unterrichten?

310 X: Ja ich denke schon. Also ich habs mir jetzt wieder in den Kopf gesetzt. Sagen wir mal so@.

311 I: Schön [...] Was zeichnet für dich ganz grundsätzlich die Pilatesmethode aus?

312 X: Ja das man eigentlich weniger darauf schaut, dass man hundert Einheit oder welche Zahl auch
313 immer. Sondern, dass man einfach versucht die Übung umzusetzen. So gut wie möglich. Und
314 dann dementsprechend nach dem eigenen Können im Prinzip so oft wiederholt wie es halt gerade
315 passt für den Moment. Also das man versucht es richtig zu machen und dafür halt weniger oft. Ja
316 das man halt mehr auf diese Dinge schaut.

317 I: Und was sind für dich die wichtigsten Prinzipien der Methode?

318 X: [...] Ahm was ich eben schon angedeutet habe. Dass mit der Kontrolle, dass man eben versucht
319 sich selber// Als Kursteilnehmer ist man vielleicht nicht ganz „eingedenkt“// Hat man nicht das
320 Hintergrundwissen eines Lehrers. Aber, dass man eben versucht sich selber auszubessern selber
321 zu schauen mache ich das jetzt so. Die fünf Punkte die kritisch sein könnten. Mache ich das jetzt
322 richtig. Das es relativ entspannt/ entspannend ist auch nicht anstrengend ist es natürlich. Jetzt
323 trotzdem auf einem ruhigen Niveau.

324 I: Und wie hast du so die Lenka und ihre Kompetenz empfunden

325 X: Ja ich war eigentlich schon recht zufrieden. Ich habe mich auch im Prinzip// sagen wir betreut
326 gefühlt. Weil ich glaube auch mit den Hausübungen und so standen wir im Emailkontakt. Oder
327 wenn es irgendetwas gegeben hat uns so. Natürlich hat man sich eh oft gesehen in ihren Stunden.

328 I: Hat es auch Sachen gegeben bei deinem Unterricht in der VHS die du weniger umgesetzt hast?

329 Ganz bewusst wo du gesagt hast nein, dass möchte ich nicht so machen.

330 X: [...] So vielleicht nicht. Ich habe halt relativ leichte Übungen gemacht.

331 I: Wenn du jetzt an so eine 70 Minuten Einheit denkst. Wie viele Übungen hast du da
332 durchgemacht ca.?

333 X: Also ich hab da so ein Schema im Kopf gehabt. Erst einmal sich beruhigen, sich entspannen.
334 Meistens so mit Übungen angefangen die die Bauchmuskeln betreffen. Oder ich habe auch im
335 Stehen angefangen. Mit Übungen im Stand. Also ich habe versucht so 2 Übungen für die
336 Bauchmuskeln. Dann in der Bauchlage auch so zwei drei Übungen. Im Stand dann meistens auch

337 noch, aber meistens ist es sich zeitlich nicht mehr ausgegangen. So seitliche Übungen habe ich
338 auch gemacht immer. Und auch im Sitzen. The Saw zB.

339 I: Kannst du mir so ein paar Übungen nennen beim Namen die bei dir von Ausbildung so hängen
340 geblieben sind?

341 X: Curl UP, The Hundred, The Saw, Gut Th Swan den haben wir in der Ausbildung gar nicht
342 gemacht. Ah, ah Sissers und ah ah Battement. Ja. Und der Waiter.

343 I: Was wäre für dich die ideale Pilatestrainerin. Was müsste die haben?

344 X: [...] Ruhe im Prinzip also. und sich die Zeit nehmen um etwas zu erklären. Und vorallem
345 kontrollieren . Und dass die Rückmeldung den einzelnen Teilnehmer gibt. Und dass ist etwas was
346 in vielen anderen Unterrichtseinheiten und im Fitnessstudio zB eher flach fällt. Das ist schon ein
347 großer Unterschied, dass der Trainer einwirken soll. Ja einerseits, dass man Wert darauf legt das
348 Übungen gelernt werde und wiederholt werde. Damit die Schüler sich das merken. Aber
349 andererseits dann schon auch versuchen, dass man ein bisschen was neues einbringt.

350 I: Wie ordnest du die USI Pilatesausbildung im Kontext der anderen Ausbildungsangebote ein?

351 X: Ja, dass es andere gibt natürlich. Ah ich glaube da gibt es auch so eine Aerobic- oder
352 Bodyakademie. Aber ich kann es natürlich nicht vergleichen, weil ich die Inhalte nicht kenne. Ich
353 muss auch sagen ich hätte auch keine andere Ausbildung gemacht, weil die auch weitaus mehr
354 kostet. Ich meine das ist halt doch ein Argument@. Vor allem wenn man studiert und eigentlich
355 kein Einkommen hat.

356 I: Das wars. Danke fürs mitmachen.

357

358 Nachgespräch: X erzählt mir, dass sie beim Österreichischen Akkreditierungsrat arbeitet. Der Job
359 gefällt ihr ganz gut. Sie erkundigt sich wie ich die Daten auswerten will.

1 Datum: 09.06.09
2 Ort: Institut Gesünder Leben (IGL), Stelzhamnergasse
3 Zeit: 12.20 - 13.10 Uhr (32,5 min.)
4 Person: C
5 Situation: X hat den Ort und die Zeit vorgeschlagen. Das IGL ist eine „Praxisgemeinschaft“ wo
6 auch die Firma Die Personaltrainer ihren Sitz hat. Die Interviewpartnerin ist Geschäftsführerin der
7 Firma. Sie kommt etwas zu spät. Ich warte derzeit. Wir führen das Gespräch im Warteraum und
8 wurden von niemanden gestört.
9
10 Vorgespräch: X hat keine Fragen an mich wir starten sofort.
11
12 [..] 2 sek. Pause
13 [...] 3 sek. Pause
14 / Wortabbruch
15 // Satzabbruch
16 ... Sprechende wurde unterbrochen
17 @ Lachen (gemäßigt)
18 uu langezogene Aussprache (Denkzeit verlängern)
19 Fett sehr betonte Aussprache
20
21 I: Gut. Dann meine erste Frage. Bitte allgemein was deine Beruf ist, dein Bildungsweg und dein
22 Alter bitte?
23 X: Mmh. Ich bin 30 Jahre. Bildungsweg ist . Ich hab Sportwissenschaften studiert. Ahm zusätzlich
24 einige Fitnessausbildungen gemacht. Also Airobictrainerausbildung Ayuafitness. Eine menge an
25 Conventions besucht. Ahm Kardiologische Herzkreislaufambulanztraining. Ahm eben die
26 Pilatetrainerausbildung ah Flexibarausbildung. Also sehr viele Fitnessausbildungen zusätzliche
27 gemacht. Massage...
28 I: OK. Und auf der USI welche Ausbildungen waren es da?
29 X: Am USI hab ich eben die Airobic. und Fitnesstrainer ahm und die Pilatetrainerausbildung
30 gemacht. Und so einen Workshop einmal. So einen Stabilisationsworkshop hat es da gegeben.
31 X: Gut. Wann hast du deine Studium abgeschlossen beendet?
32 I: Das Diplomstudium 2001 und das Doktorat 2004.
33 X: Und deine momentaner Beruf deine Tätigkeit?
34 I: Der momentaner Beruf ist Personaltrainer und Geschäftsführer von meiner eigenen Firma. Die
35 sich eben beschäftigt mit Personaltraining, Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung.
36 I: OK. Und wie war so dein persönlicher sportlicher Werdegang?
37 X: Also ich komme nicht aus dem Leistungssport. Und ich komme einfach aus dem// Ich habe
38 sportliche Eltern und mit denen einfach immer Sport betrieben. Und ahm wenn man sagen will

39 komme ich eher aus dem Skifahren. Dass habe ich// ganz leichte Ansätze von Wettkampf . Aber
40 nur auf regionaler Ebene. Aber ich komme nicht aus dem Wettkampfsport sondern allgemein eine
41 sportliche Begeisterung. Und darum auch diese Fitness- und Gesundheitsschiene.

42 I: OK [...] Gut. Und wie war dein erster Kontakt mit cdieser Pilatesmethode?

43 X: Aah. Das war auf einer Konvention. Auf der Pax onvention glaube ich. Da war die Carry Acon
44 glaube ich da. Die ist Kanadierin die in Deutschland sehr viele Fortbildungen macht. Und auch jetzt
45 in Deutschland wohnt. Die hat das dort vorgestellt [...] und ja ich habe mir nicht wirklich viel
46 darunter vorstellen können. Auch nach diesem Workshop nicht wirklich viel vorstellen können. Also
47 es war eher [...] wischi waschi. Das war am Anfang nicht wirklich was für mich. Dann habe ich
48 gehört von der Lenka, dass sie die Ausbildung bei der Barbara Mayer gemacht hat. Uund habe ich
49 mir gedacht ah, wenn das die Lenka macht dann// Weil die Lenka war immer irgendwie so Vorbild
50 für mich. Sie hat vor mir schon die Airobictainerausbildung gemacht. War immer so einen Schritt
51 voraus. Dann habe ich mir gedacht OK schau dir das mal an. Sie hat am USI gleich mal Stunden
52 bekommen und habe mir dort in der Praxis gleich einmal angeschaut wie das ist. Bin in den USI
53 Kurs gegangen bei ihr. Da habe ich dann die ersten Praxiserfahrungen gemacht. Wie das wirklich
54 ah in der Praxis aussieht. Pilatetraining.

55 I: OK. Und [...] Wie bist du dann// Also wann bist du dann zu dieser Entscheidung gekommen,
56 dass du jetzt diese Ausbildung absolvierst in welchem Jahr?

57 X: Aah. Ich wollte zuerst eigentlich auf der Pax eine Ausbildung machen. Pilatetrainerausbildung.
58 Ah habe dann auf der Convention die Trainerin gesehen die das machen wird. Habe mich dann
59 entschieden die Ausbildung dort nicht zu machen@. Weil mir die Trainerin total unsympathisch
60 war. Und da hat die Lenka// In der Zeit hat die Lenka den Works/ die Ausbildung aufgebaut. Das
61 heißt ich war beim ersten Lehrgang dabei. Und für mich war dann klar, dass ich im Herbst die
62 Ausbildung mache. Da habe ich aber vorher ein ganzes Jahr bei der Lenka die Pilatesstunden
63 besucht. Und so quasi selber Praxiserfahrung gesammelt. Und dann war das für mich ein logischer
64 Schluss, dass ich die Pilatesausbildung mache.

65 I: Hast du dir außer Pax auch noch andere Ausbildungsanbieter angeschaut?

66 X: Aah dieses Konzept von der Barbara Mayer. Aber das war mich einfach zu teuer. Also das war
67 finanziell// Und dann hat die Lenka auch Geschichten erzählt, dass die eben total [...] ja [...] ja
68 Charakter und persönlichkeitsmäßig einfach ah unter jeder Kritik ist. Was für mich dann ein
69 absoluter Ausscheidungsgrund war.

70 I: Mmh

71 X: Aber zu dieser Zeit hat es eigentlich sonst keine Anbie// **zumindest** habe ich mich nicht so weit
72 in die Tiefe erkundigt gehabt.

73 I: OK. Und nach diesem Entschluss. Hat es da schon ein Aufnahmeverfahren gegeben?

74 X: Hat es ein Aufnahmeverfahren gegeben? Nein ich glaube nicht. Nein so was wie Hearing sowas
75 haben wir glaube ich ich nicht gehabt.

76 I: Wie viele Teilnehmerinnen waren mit dir ca. in der Ausbildung?

77 X: 12 Leute waren wir.

78 I: [...] Gut dann [...] wäre für mich noch eine Frage. Welche Erwartungen – wenn du dich erinnern
79 kannst – hast du vorm Start der Ausbildung so gehabt an die Ausbildung und die Inhalte?

80 X: [...] mmh [...] es war sehr interessant, weil im Sommer habe ich eine Rückenfitstunde
81 übernommen und im Herbst hat die Ausbildung begonnen. Im Sommer habe ich eigentlich schon
82 Rückenfit nach Pilates unterrichtet. Ja also ich habe das was ich bei der Lenka gelernt habe in
83 meine Rückenfitstunden schon eingebaut. Und habe einfach die Erwartung gehabt, dass ich das
84 Ganze noch mehr in die Tiefe kennenlerne. Dass ich die Übungen gescheit kennen lernen, dass
85 ich den ganzen Hintergrund versteht. Ah ahm ja und die Übungsvielfalt. Was mich nicht so
86 interessiert hat war wie man das unterrichtet, weil vom Unterrichten habe ich selber schon sehr viel
87 Ahnung gehabt. Aber es war trotzdem wieder ein anderer Ansatz. Also es hat mich dann während
88 der Ausbildung [...] interessieren begonnen. Aber es war nicht der Hauptmotivationsgrund für mich.

89 I: Mmh. Also wenn ich das richtig verstehe, waren also neue Übungen unter anderem ein Anreiz.

90 X: Mmh

91 I: Kannst du dich erinnern was – aus dieser Ausbildung – so die Kernübungen sind die du auch
92 heute noch immer unterrichtest?

93 X: Mmh [...] Der Dart mit der Außenrotation, weil den gibt's glaube ich in keinem Buch wo er auch
94 richtig beschrieben ist. Dann das Ganze in die Chairposition gehen und runter. Das haben wir
95 tausendmal gemacht. Dass mache ich auch sehr oft, weil das einfach wichtig ist für die
96 Beckenstabilität. Ahm sehr viele so Stützübungen [...] Aber die Rückenlageübungen sind sicher die
97 Sachen// Windmillarms und [...] was hat die Lenka auch noch oft gemacht? [...] Also ganz
98 klassische Mattenübungen wo man wirklich keine Geräte dazu verwendet. Und dann halt noch
99 sehr interessante Inputs mit dem Ball. Das waren auch super lustige Sachen, weil sie sehr
100 fortgeschritten waren und auch spaßige Sachen dabei waren. Die ich auch heute noch sehr gerne
101 verwende. Wo der Ball zB nur Referenzmedium ist ob der Rücken jetzt ruhig ist oder nicht. Ja?
102 Und das finde ich auch sehr spannend wenn man so Partnerübungen damit machen kann. Damit
103 die Leute ein bisschen in Interaktion treten dabei.

104 OK schön. Und wie war dann in der Ausbildung dein Empfinden. Wurde das was du dir erwartet
105 hast erfüllt?

106 X: Es wurde übertroffen. Bei weitem übertroffen. Erstens war das Skriptum ein Hammer. Also das
107 war super ausgearbeitet. Wir haben unglaublich viel Übungspool mitbekommen. Ah total
108 interessante Literaturhinweise. Die ich mir fast alle selber gekauft habe, weil ich sie nach wie vor
109 selbst verwende. Ahm [...] total viel im taktilen Arbeiten was mir fürs Personaltraining sehr viel
110 gebracht hat. Also wo ich heute noch immer// Also ersten einmal für meine eigene Arbeit aber
111 auch für meine eigenen Ausbildungen die ich unterrichte total viel profitiere. Und die ganzen
112 Ausrichtungen. Und wie ich zu einem Kunden hingehe wie ich den korrigiere. Also da habe ich
113 total viel mitgenommen. Ahm das habe ich vorher sicher nicht so genau gemacht. Und auch von
114 der Bewegungskorrektheit habe ich sehr sehr viel mitgenommen.

115 I: Ja. Weil du jetzt erwähnst du bietest selber Ausbildungen an. In welchem Bereich sind die
116 angesiedelt?

117 X: Ah hauptsächlich im Personaltraining. Also im One to One Training. Da machen wir also
118 klassische Personaltrainingausbildungen. Aber auch Kleingeräteschulungen. Aber sehr
119 spezialisiert aufs Personaltraining. Das heißt wie bringe ich// wie arbeite ich mit dem Flexibar mit
120 einem Einzelkunden. Mit dem Redondoball mit dem Peziball mit ah Gymstik haben wir letzte
121 Woche wieder gehabt. Also [...] und da fließt natürlich sehr viel von dieser taktilen Arbeit auch
122 immer wieder mit ein. Die den Ursprung auch in der Pilatesausbildung gehabt hat.

123 I: Sehr gut [...] Uund um den Bogen wieder zu Pilates zu spannen zur Ausbildung. Kannst du dich
124 erinnern wie so die anatomischen Grundlagen dir vermittelt wurden?

125 X: Mmh. Das war Powerpoint. In der Theorie waren so Powerpointvorträge wo die einzelnen
126 Muskeln sehr genau durch genommen worden sind. Ursprung Ansatz Funktion Name. Ahm [...] wo auch sehr interessant zusammengefasst waren die Gruppen. Das heißt, Muskelgruppen die die
127 gleiche Funktion haben. Das habe ich für Sonderturnen das letzte mal gelernt gehabt im Studium.
128 Aber nicht so genau, nicht so praxisorientiert. Da habe ich mich selber noch mal total reingehängt,
129 weil es mich echt interessiert hat. Das einfach zu beherrschen, welche Muskelgruppen . Und von
130 dem habe ich auch sehr viel profitiert, dass man das nochmal richtig durchgeht. Weil man da auch
131 aus den Übungen viel mehr rausholen kann. Und auch im Personaltraining sehr gut und
132 differenziert arbeiten kann. Wenn man sieht es hat jemand eine Schwäche dort und dort, dass man
133 dann auch sehr gezielt wo dehnen und kräftigen kann. Wo es eben die Kundschaft notwendig hat.

135 I: Also das war mehr theoretische. Oder hast du die anatomische Vermittlung auch in der Praxis ah
136 vermittelt bekommen.

137 X: Wir haben es in der Praxis auch gemacht. Vor allem bei so speziellen Muskeln wo die Funktion
138 sich umdreht . Beim Piriformis zB Also da haben wir sehr viele Übungen dann wirklich in der Praxis
139 gearbeitet. Ahm und auch bei diesen Ausrichtungsübungen und dem Korrekturarbeiten da ist
140 immer wieder der Bezug zur Anatomie ah gesetzt worden. Oder ah Beckenboden ist auch sehr
141 sehr genau aufgebaut worden. In der Theorie zuerst und dann natürlich in der Praxis wo wir sehr
142 sehr anschauliche Übungen dazu gemacht haben. Wo man es selber gut vermittelt aber auch
143 spüren kann.

144 I: Mmh. Super

145 X: Und auch Haltung. Haltungsanalyse haben wir auch total viel gemacht. Das weiß ich auch noch.

146 I: Mmh. Das knüpft eh so ein bisschen an das an. Wie wurde dir der methodische Aufbau
147 vermittelt? Das man dann weiß wann muss ich mit welcher Übung einsteigen damit ich den dann
148 zum Endziel hinführen kann?

149 X: Mmh. Methodische Aufbau [...]

150 I: Also als Zielübung vielleicht der Teaser – was richtig schwierig ist – und wie//

151 X: Mmh. Also es ist immer über die Prinzipien gegangen. Also über die Beckenstabilität über die
152 Pilatesbox über das ruhige At/ also über die Atmung. Also es hat sich alles immer über die

153 Prinzipien aufgebaut. Also diese leichten und leicht zu erarbeitenden Prinzipien wie die Atmung
154 und die Ausrichtung. Die sind immer am Anfang gestanden. Und je nach dem wenn halt dieses
155 eine oder andere Prinzip beherrscht hat ist man weiter gegangen zu dem nächsten – ja. Und eben
156 immer wieder über das Feedback Kontrolle passt das passt das nicht. Ahm dann weitergegangen
157 und den nächsten Schritt gesetzt.

158 I: OK

159 X: Und das mache ich zB heute auch noch sehr gerne in meinen Stunden. Ich habe zwar lauter
160 Anfängerstunden aber Leute die schon länger Jahre bei mir sind die bekommen immer
161 fortgeschrittenere Übungen auch. Das heißt es gibt immer so [...] mehrphasige Stufen drinnen und
162 jeder sucht sich das aus was für ihn passend ist.

163 I: Super. Interessant. Da wäre eh auch in diesem Zusammenhang das Bewegungssehen. Wie hat
164 sich das während deiner Ausbildung noch weiterentwickelt oder [...] weißt du was ich meine?

165 X: Ja das Korrektursehen. Also das man// Ah das Korrektursehen das habe ich vorher schon sehr
166 gut gehabt. Weil ich eben vorher schon sehr viel unterrichtet habe. Aber es hat sich noch [...]
167 einiges verschärft weil man eben bei Pilates noch viel genauer und noch differenzierter arbeitet.
168 Ahm das Bewegungssehen hat sich einerseits durch das eigene Üben durch die eigene Praxis
169 verbessert. Weil man einfach lernen muss, dass man selber die Übung derartig korrekt macht,
170 dass man es gut vorzeigen kann. Und ah ahm ah das Differenzieren ist das ein schwere Fehler
171 oder ist es ein Fehler über den man ein bisschen hinwegsehen kann. Das hat sich auf jeden Fall
172 geschärft. Das man nicht eine jede Kleinigkeit ausbessert und die Leute demotiviert damit
173 eigentlich@. Sonder, dass man nur die Sachen die grob sind. Also, wenn wer die Schultern da
174 oben hat. Oder intensiv mitkippt mit dem Becken oder der Bauch sich jedesmal auf// nach oben
175 bewegt. Das man nur die groben Sachen ausbessert und sonst die Leute eher bestärkt indem was
176 sie schon können. Und diese kleinen Sachen dann wenn es wirklich um das Feintuning geht.
177 Wenn wer wirklich schon fortgeschritten ist, dass man dann auch wirklich [...]

178 I: Super. Und das hast du an deinem eigen Körper auch mitbekommen die Entwicklung?

179 X: Ja, ja. Für mich war Pilates zuerst immer// Was wird das schon sein. Das sind Übungen die
180 kenne ich eh schon. Irgendwas wird halt speziell daran sein. Aber, aber diese intensive Aktivierung
181 der Körpermitte. Und diese s intensive Spannen. Und und ahm diese diese Tiefenspannung das
182 habe ich eigentlich erst mit Pilates kennengelernt. Also das man mit Pilates **jede** Form der
183 Bewegung noch eine Stufe mehr intensiver machen kann und konzentrativ fordernder machen
184 kann.

185 I: Mmh. Vielleicht könntest du mir eigentlich noch mal dein Pilates// dein Verständnis von Pilates
186 kurz in Worte zusammenfassen? Was zeichnet für dich die Methode besonders aus?

187 X: Mmh. Also Pilates ist für mich keine Sportart sondern eine Bewegungsphilosophie. Die man in
188 jegliche Bewegungs- oder Alltagsform integrieren kann. Die die Körpermitte derartig gut stützt [...] wie es kein anderes Konzept kann. Also das ist für mich einfach total ah integratives
189 Koordinations- und Stabilisationskonzept. Das ich im Alltag genau so gut einführen kann wenn ich
190

191 was trage oder hebe. Bei jeder Sportart Laufen, Reiten überall ja. Das ist für mich// Pilates ist als
192 Bewegungskonzept für mich überall integrierbar.

193 I: Würdest du das dann auch in deinen Alltag übertragen. Sprich Pilatesatmung im Alltag
194 beibehalten ?

195 X: Aah bei so speziellen Sachen schon wo es notwendig ist. Mache ich auch selber. Aber ich
196 empfehle es den Leuten nicht, dass sie sich das jetzt angewöhnen sollen als Alltagsatmung ja.
197 Weil es einfach eine total spezielle Atmung ist. Und ahm [...] oft die Entspannung hemmen kann ja.
198 Weil man sehr konzentriert sein muss. Und man ist nicht immer 100 %ig konzentriert. Aber wenn
199 es gefordert ist und die Stabilität in der Mitte gesundheitlich notwendig ist. Eben beim Heben,
200 Tragen, Drehen dann empfehle ich es schon.

201 I: Mmh. Super. Dann würde mich noch interessieren wie die Abschlussprüfung organisiert war.
202 Wenn du dich erinnern kannst?

203 X: Also es war ein Theorieteil. Das weiß ich noch. Da haben wir glaube ich eine halbe Stunde oder
204 Stunde Zeit gehabt. Da waren so 5, 6 Fragen die wir beantworten haben müssen. Und beim
205 Praxisteil [...] da habe ich gleichzeitig Prüferin sein müssen bei einer anderen Prüfung. Darum
206 habe ich da relativ@ wenig Zeit gehabt dafür. Ja aber es war so organisiert. Man hat ah ich glaube
207 einen Zettel mit 12 Übungen gezogen die man vorzeigen hat müssen. Und dann ein zweiter
208 Übungsteil war [...] so eine spezielle Aufgabe die man bekommen hat. Wo man irgendeine Übung
209 hat aufbauen müssen glaube ich oder irgendein Gerät dazu verwenden müssen. Ich glaube ich
210 habe Theraband gehabt bei der Übung [...] Teaser. Keine Ahnung

211 X: Hu @gutes Gedächtnis. Ja und war auch ein Lehrauftritt?

212 I: Ja genau. Ein Lehrauftritt der war vorher. Als da war in den Wochen vorher. Ich glaube sogar in
213 meiner eigenen Rückenfit Stunde. Nein ich glaube bei der Lenka in der Freitagsstunde. Eine halbe
214 Stunde mit einer anderen geteilt.

215 I: Mmh

216 X: Zu einem Thema. Da habe ich mir// Ich weiß jetzt nicht mehr ob ich ein Thema vorgegeben// oder
217 ob ich mir eines ausgesucht habe [...] das weiß ich nicht mehr.

218 I: Mmh. Und die Beurteilung ist passiert durch die Lenka alleine?

219 X: Aah. Bei diesen Übungen vorzeigen// Beim Lehrauftritt glaube ich war nur die Lenka. Aber bei
220 diesem ahh Prüfungsteil wo man die Übungen vorzeigen hat müssen und diesen speziellen
221 Aufbau mit Theraband und so da war eine zweite dabei. Weiß ich aber nicht mehr wer das war.

222 I: OK

223 X: Aber da waren zwei.

224 I: Und wie beurteilst du so den Prüfungsmodus an und für sich [...] rückblickend?

225 X: [...] Mhm. Ja also war ausreichend. Die Informationen abgefragt und und die Praxisteile. Also
226 das war für mich total OK so.

227 I: Kannst du dich erinnern ob eine Teilnehmerin in deine Ausbildungsjahrgang die Prüfung nicht
228 bestanden hat?

229 X:Jjja. Ich glaube der Helmut hat sie nicht bestanden [...] und der hat auf jeden Fall nachgeholt.
230 Das weiß ich [...] und sonst [...]
231 X: Kannst du dich an die Gründe erinnern?
232 I: Ich glaube der hat ah diese feinmotorischen Sachen// Der war ein ziemlicher „Bernga“ der war
233 ein „Kraftlaggl“ und der hat diese Feinmotorik nicht herausen gehabt. Also [...]
234 I: OK. Am Eigenkönnen isozusagen eher gescheitert.
235 X: Ja genau am Eigenkönnen. Und der war auch immer total nervös. Der war einfach als
236 Unterrichtende Persönlichkeit keine Trainerpersönlichkeit. Was halt auch wichtig ist, dass man das
237 gut vermitteln kann und vorzeigen kann.
238 I: Das wäre eh auch eine Frage. Hattes du während deiner Ausbildung Erfahrung im Anleiten von
239 Gruppen bzw. Personen zu sammeln?
240 X: Ja sicher, 'weil ich schon USI Kurs gehabt habe.
241 I: Aber in der Ausbildung selber. So habe ich das gemeint.
242 X: Also du meinst während dieser Ausbildungsblöcke? Jaa da haben wir immer wieder so kleine
243 Lehrauftritte gehabt. Und so was vorbereiten haben wir müssen. Also so kleine Aufgaben haben
244 wir immer wieder bekommen. Wo wir Sachen [...] auch in der Praxis immer wieder haben
245 anwenden müssen. In Kleingruppen aber zum Schluss hin dann auch wirklich mal vor der Gruppe.
246 I: Mmh. Gut dann wär für mich noch eine Frage. Wie hast du den Stellenwert der Reflexion des
247 eigenen Lernprozesses// wie beurteilst du diesen rückblickend?
248 X: [...] Waaar sehr wichtig und interessant. Also ich habe das in noch keiner Ausbildung vorher
249 das so intensiv erlebt. Dass man so viel Fremdbeobachtung hat. Das einen selber wer beobachtet
250 aber auch, dass man jemand anders beobachten muss. Und immer wieder Feedbacken muss.
251 Ahm also ich finde// habe das sehr sehr interessant gefunden. Und es hat wesentlich auch dieses
252 differenzierte Sehen und das Bewegungslernen und und und Bewegungssehen geschult.
253 I: Mmh. Und speziell auf deine eigene Fortschritt im Lernen. Das man selber dann erkennt// So wie
254 da ist mein Defizit oder ...
255 X: Du meinst wenn einen jemand anders beobachtet?
256 I: Nein wenn man selber das Aha Erlebnis hat, dass man merkt OK vor zwei Monaten habe ich das
257 aber noch anders gemacht.
258 X: Mmh. Pah an das kann ich mich leider nicht mehr so gut erinnern. Aber ich weiß, dass diese
259 Feedbackgeschichten sehr [...] Dass die einen schon weiter gebracht haben ja. Also, dass man
260 auch über Dinge nachgedacht hat [...] über die man sonst sicher nicht reflektiert hätte.
261 I: OK
262 X: Durch diese Aufgaben. Die eben gestellt wurden ja. Beobachte den und versuche an Hand der
263 Probleme von dem einen kleinen Trainingsplan für den zusammenzustellen ja. Also das hat mich
264 selber einfach wieder bestärkt [...] OK ja die Anatomie ist wichtig. Ich muss wissen was hat der für
265 ein Problem. Das muss ich zuerst sehen. Dann muss ich reflektieren was für Übung gebe ich dem.
266 Damit der sich weiterentwickeln kann. Also, dass hat mich natürlich auch weiter bestärkt in dem//

267 OK was habe ich für Probleme. Was muss ich noch mehr üben, damit ich mich weiterentwickeln
268 kann.

269 I: Mmh.

270 X: Also ich habs mehr über die anderen beobachten und dann in zweiter Linie über mich selber
271 reflektiert.

272 I: Mmh. So ganz allgemein. Wie beurteilst du die Qualität der Ausbildung rückblickend?

273 X: Also spitzen Qualität. Also ich wirklich noch nie so eine Ausbildung gemacht von der ich auch so
274 langfristig profitiert habe. Ahm und die// hinter der ich so 100 %ig stehen kann.

275 I: Super. Und die Lernstimmung in der Gruppe. Wie habt ihr so zusammengepasst und wie war es
276 so vom Lernklima?

277 X: Mmh. Also es waren total zusammengewürfelte witzige Gruppe. Es waren Tänzer dabei. Es war
278 eben der Krafttrainingstyp dabei. Dann waren Leute dabei die einfach überhaupt nicht vom Sport
279 gekommen sind. Die das teilweise für sich gemacht haben. Ahm das hat das ganze sehr
280 interessant gemacht, weil dadurch sehr viele unterschiedliche Aspekte reingekommen sind. Also
281 ich glaube es ist was anderes wenn nur Sportstudenten oder eben nur eine Berufsgruppe das
282 macht. Oder wenn wirklich so unterschiedliche Leute das machen wie es bei uns war. Also es war
283 wirklich sehr interessant, weil jeder sein Eigenes eingebracht hat ja. Die Lisa zB damals sehr viel
284 tänzerisches eingebracht und so [...] wie soll ich sagen [...] ja einfach so tänzerische Element die
285 halt mir nie im Leben eingefallen wären. Und ich habe halt mehr so die gymnastischen Sachen
286 eingebracht. Die ich halt aus meiner Bewegungskultur gekannt habe. Und so hat das eigentlich
287 eine sehr [...] interessante Stimmung gemacht wo jeder davon lernen konnte.

288 I: Super [...] Gab es auch Inhalte die du vermisst hast?

289 X: ganz lange Pause ah das einzige was mir vielleicht ein bisschen abgegangen ist// aber das hat
290 die Lenka in ihren Praxisstunden sehr viel eingebracht// ist, dass man so Aufgaben// das mache
291 ich selber auch gerne, dass man Aufgaben mitgibt in den Alltag. OK was kannst du bis nächste
292 Woche machen, damit du das und das besser verinnerlichst. Das wäre vielleicht in einer
293 Zusammenfassung oder so noch super gewesen. Das man sagt OK um das Gleichgewicht das wir
294 nächstes mal machen können die Leute die und die Übungen zu Hause machen.

295 I: Socken im Stehen anziehen@

296 X: zB sowas. Einfach eine Zusammenfassung hinten für Alltagsübungen die gut wären für die
297 Vorbereitung für das und das Thema.

298 I: Super. Gute Idee.

299 X: Mmh. Aber sonst fällt mir eigentlich nichts ein. Weil die Ausbildung sehr umfassend war.

300 I: rhetorische Frage. Die Kompetenz der Referentin gibt es da was zu sagen?

301 X: Also. Spitzenreferentin. Immer gut vorbereitet. Immer ah [...] super Ansprechpartnerin gewesen.
302 Immer [...] fair gewesen. Also das ist auch wichtig. Sie hat die nötige Strenge, damit auch immer
303 alles gerecht abläuft. Und ich habe mich da auch versucht// die Lenka ist auch eine Freundin von
304 mir// Aber ich habe trotzdem versucht dieses Lehrer- Schülerverhältnis einzuhalten. Und nicht da

305 irgendwelche Sonderregelungen heraus zuschlagen. Weil ich einfach auch was lernen wollte dabei
306 ja. Und sie hat die nötige Strenge die ah es auch braucht für so eine Ausbildung. Dass man da
307 auch was weiterbringt. Und damit man auch die nötige Disziplin hat dazu. Und ja also [...] sie ist
308 top geeignet für den Job.

309 I: Mmh [...] Super. Und gibt es noch was was dir gefehlt hat oder nicht so gut gefallen hat. Irgend
310 so ein negativ Erlebnis vielleicht auch?

311 X: lange Pause. Fällt mir eigentlich nichts ein. Nein

312 I: Ist eh gut. Dann noch den Bogen zur Praxis. Ahm [...] Wie hat sich so seit Abschluss der
313 Ausbildung und zum jetzigen Zeitpunkt dein Unterrichtsstil der Pilatesunterrichtsstil verändert?

314 X: Aahm. Also am Anfang habe ich sehr [...] penibel Pilatesübungen gemacht. Wirklich nur den
315 Übungspool den es gibt. Im Laufe der Zeit habe ich immer mehr versucht// durch das Verständnis,
316 dass ich eben von Pilates habe// Eben, dass man Pilates überall integrieren kann. Auch versucht
317 Übungen die ich aus anderen Bewegungskonzepten kenne - also aus dem koordinativen Training
318 aus dem Stabilisationstraining aus dem klassischen Konditionstraining - eben ein zubaue. Aber
319 eben immer mit dem Konzept Pilates. Das heißt, langsamer die Atmung einzubauen ah ganz
320 korrekte Bewegungsabläufe anzulegen. Ahm also, dass mache ich jetzt viel// Also Pilates ist
321 sicher// dreiviertel sind klassische Pilatesübungen. Aber ich versuche dann mehr auch diese
322 Konditionssachen einzubauen. Wenn ich sehe die Gruppe braucht// wenn ich da Damen drinne
323 habe die so dünne Oberärmchen haben, dann mache ich ein bisschen mehr Arm- und
324 Stützsachen. Also passe das dann viel mehr an die Gruppe an.

325 I: Mmh

326 X: Wenn ich Geräte zur Verfügung habe verwende ich die auch sehr gerne. Also den Ball, kleinen
327 Gymnastikball oder einen Peziball verwenden ich auch sehr gerne. Mattenrolle verwenden ich
328 auch sehr gerne. Also ich tue sehr gerne Geräte einbauen. Das habe ich am Anfang sicher nicht
329 so stark gemacht. Aahm Aufgaben geben ich auch sehr oft bis zur nächsten Woche. Aahm [...] der
330 Stil ist sicher auch etwas sportlicher geworden. Also am Anfang habe ich wahrscheinlich ein
331 bisschen mehr [...] Wahrnehmung noch gemacht. Das mache ich jetzt weniger. Wobei ich es immer
332 wieder versuche am Anfang zumindest bzw zum Schluss einzubauen. Ahm damit das eben nicht
333 ein Konditionstraining oder eine Rückenfitstunde wird. Ich versuche schon bewusst, dass es eine
334 Pilatesstunde bleibt. Da habe ich eher am Anfang das Problem gehabt// Wie ich die Ausbildung
335 gemacht habe, dass ich alles andere nach Pilates plötzlich gemacht habe ja. Das ich das ganze
336 Konzept überall drüber legen wollte. Wo ich jetzt eher wieder so ganz// eher differenziere OK das
337 ist Tae Bo das ist Konditionstraining. Und Dinge die ich vielleicht übernehmen kann und Dinge die
338 ich gut übernehmen kann die tue ich zu Pilates auch dazu.

339 I: Mmh. Weil du vorher gesagt hast dreiviertel einer Pilatesstunde hat klassische Elemente. Kannst
340 du mir einen Anhaltspunkt geben wie viele Übungen ca. du durchmachst und welche dann davon
341 die Pilatesübungen sind?

342 X: Also Übungen mache ich ca. ich glaube// so wie ich die StundenVorbereitungen immer gemacht
343 habe// so 10 – 15 Übungen. Und dann halt noch ein bisschen Untervarianten. Je nachdem [...] weiß
344 ich nicht kleine Auster große Auster sind zB// würde ich als eineinhalb Übung sehen. Weil es für
345 mich einfach fast die gleiche Übung ist oder in der gleichen Lage. Die klassischen [...] ahm da habe
346 ich sicher [...] ahm wenn ich mir jetzt 15 Übungen anschau habe ich sicher 10, 12 Übungen
347 klassisch. Und der Rest ist halt so// Kniebeuge ist für mich keine klassische Pilatesübung. Aber
348 wenn ich Kniebeugen auf den Zehenspitzen mache in der Pilatesposition zB dann wäre das schon
349 wieder so eine Mischung ja. Wo ich nicht sage, dass ist 100 %ig Pilates.

350 I: Ein bisschen verschwimmend.

351 X: Genau

352 I: Super [...] uund wie regelmäßig unterrichtest du momentan Pilates?

353 X: Also ich habe drei fixe Stunden in der Woche [...] Anfängerstunden. Und bei meinen
354 Personaltrainingkunden mache ich auch ein bis zwei mal Pilates pro Woche mit denen.

355 I: OK. Und die fixen Stunden sind auf der USI?

356 X: Mmh.

357 I: Somit ist deine Zielgruppe Studentinnen mittleren Alters. Oder wie würdest du deine Zielgruppe
358 dort definieren?

359 X: Jaa Studentinnen einerseits andererseits so Hausfrauen, Freiberufler, Lehrerinnen. Diese
360 Zielgruppe ist sicher auch dabei. Diese Freiberufler sowie Ärzte habe ich einige drinnen oder ORF
361 Mitarbeiter die sich dann einfach unter die Studentengruppe mischen. De einfach auch mehr
362 Zeitflexibilität haben.

363 I: Mmh [...] Gut [...] Vielleicht kannst du mir sagen was für dich eine richtig gute Pilatetrainerin [...] haben muss oder kennzeichnet?

364

365 X: Mmh. Aahm sie muss erstens mal ein bisschen einen Schmäh haben. Das heißt, die Leute
366 müssen sich wohlfühlen in der Stunde . Sie muss selber gut vorzeigen könne die Übungen. Aahm
367 die Übung gut erklären aber nicht über erklären. Das heißt, es gibt so ein Maß an Text der von den
368 Leuten verarbeitet werden kann. Und wenn ich mehr an Information bringe, dann ist das einfach zu
369 viel. Mit dem können sie nichts anfangen. Wichtige Watch Points immer immer wieder sagen.
370 Dinge wo man weiß, dass die Leute das einfach immer wieder vergessen. Das sie einfach den
371 Beckenboden loslassen oder das der Bauch raus kommt bei verschiedenen Übungen in
372 Rückenlage. Oder, dass sie die Schultern raufziehen. Also das Bewegungssehen aber das
373 motivierende Bewegungssehen und korrigieren. Dass ich einfach mich richtig hin stelle. Und den
374 schwierigsten Fehler vorzeige. Und dann auch eine positive Stimmung dort hinterlasse und nicht
375 du hast das was falsch gemacht. Ich muss dich korrigieren ja. Sondern es soll immer mehr helfen
376 als korrigieren sein. Ja also immer die Leute besser verlassen als man sie vorgefunden hat@ Ahm
377 und einen runden Abschluss soll das Ganze auch immer finden. Also ein Trainer soll das schaffen,
378 dass er die Gruppe irgendwie positiv entlassen kann. Also das da irgendwie eine Freude für das
379 nächste mal oder eine Vorfreude. Darum auch diese Aufgaben. Damit sie wissen nächstes mal

380 kommt wieder irgendetwas interessantes. Es soll immer ein bisschen ein Anreiz sein für nächstes
381 mal. Ja und er soll selber auch das ganze ein bisschen Leben. Also es soll authentisch sein. Das
382 du halt auch richtig angezogen bist. Das die Leute an dir auch die Übung gut sehen können. Also
383 ich find es unpassend wenn ein Pilatetrainer irgendein Schlappergewand an hat. Denn da kann
384 der Teilnehmer nichts sehen davon. Also er muss schon als Pilatetrainer auftreten, wenn er als
385 Trainer in die Gruppe geht.

386 I: Mmh. Hast du noch bei anderen Personen Pilatesstunden besucht?

387 X: Aaaa ja. Bei Conventions am USI habe ich auch schon bei unterschiedlichen Leuten kennen
388 gelernt.

389 I: Und kannst du das Pilatesangebot und dort die USI einordnen. Also ist dir das möglich, dass du
390 so quasi die USI Ausbildung in diesem ganzen Ausbildungsangebot einordnest. Hast du da ein
391 paar Informationen?

392 X: Du meinst jetzt von anderen Ausbildungsanbietern?

393 I: So wie Barbara Mayer Pilatesakademie sehr teuer

394 X: Aha. Ahm also ich kann es dir nur so sagen. Wenn mich wer fragt was für eine Ausbildung ich
395 empfehle. Dann empfehle ich natürlich die USI Ausbildung, weil das Preis/Leistungsverhältnis ein
396 Hammer ist. Es ist eine ganzjährige Ausbildung. Das heißt, du musst ein ganzes Jahr dich mit der
397 Materie beschäftigen oder ein dreiviertel Jahr zumindest. Ahm als für mich ist dieses
398 Ausbildungskonzept am USI das idealste. Also ich finde zB das Sportunionkonzept eine Frechheit.
399 Wo man nach einem Wochenende ein Zertifikat bekommt, dass man Pilatetrainer ist. Weil, dass
400 einfach nicht sein kann ja.

401 I: Kennst du noch andere Ausbildungen?

402 X: Die Pax Ausbildung. Die modular aufgebaut ist. Das heißt, es gibt ein Basismodul ein
403 Aufbaumodul und irgend so ein Advanced Modul. Es ist aber auch nur Wochenende. Das heißt, du
404 hast nirgend wo diesen // ich muss hingehen, selber üben, reflektieren oder so. Das kenne ich
405 eigentlich von keiner Ausbildung. Ich weiß aber nicht ob die Barbara Mayer das in ihrer Ausbildung
406 dabei gehabt hat. Diese Reflexionsgeschichten da habe ich mit der Lenka nicht so viel darüber
407 gesprochen gehabt. Von den anderen Ausbildung die ich kenne da ist das nirgendwo dabei. Also,
408 dass du sich so lange mit der Materie beschäftigst und dich so damit auseinander setztst.

409 I: OK. Gut. Dann sage ich recht herzlichen Dank.

410

411 Nachgespräch: Wir unterhalten uns über Pilates. X teilt mir mit, dass in OÖ Günter Pölzer
412 (www.fitnessonline.at) auch eine Ausbildung anbietet. Weiter erzählt X, dass ihre Partnerin eine
413 andere Pilatesausbildung gemacht hat. Dort wurde das neutrale Becken anders thematisiert.
414 Manchamal „streiten“ sie deswegen. X erkundigt sich noch wie Lenka in die Evaluation
415 eingebunden ist und mit der „Kritik“ umgeht.

1 Datum: 12.06.09
2 Ort: USZ II, DG
3 Zeit: 11.00 - 12.50 Uhr (43,0 min.)
4 Person: D
5 Situation: X hat um 12.00 Uhr eine Pilatesstunde am USI. Wir kennen uns von der Ausbildung.
6
7 Vorgespräch: X hat keine Fragen an mich wir starten sofort.
8
9 [...] 2 sek. Pause
10 [...] 3 sek. Pause
11 / Wortabbruch
12 // Satzabbruch
13 ... Sprechende wurde unterbrochen
14 @ Lachen (gemäßigt)
15 uu langgezogene Aussprache (Denkzeit verlängern)
16 Fett sehr betonte Aussprache
17
18 I: Gut, dann meine erste Frage so allgemein. Kannst du mir bitte sagen wie alt du bist und was
19 deine Ausbildung war oder ist?
20 X: Also ich bin 29 Jahre als [...] jetzt. Uund im Bewegungsbereich habe ich eben Pädagogik für
21 Modernen Tanz studiert am Konservatorium. Oder an der Konservatorium Wien Privatuniversität
22 wie es jetzt heißt. Ahm und habe in meinem letzten Ausbildungsjahr eben die Pilateslehrerin
23 Ausbildung gemacht eben hier am USI. Uund daneben habe ich noch Kultur- und
24 Sozialanthropologie studiert beziehungsweise studiere ich noch immer.
25 I: Das heißt du hast dein anderes Studium 2007 abgeschlossen?
26 X: Also genau 2007 abgeschlossen und im letzten Jahr eben diese Pilatesausbildung gemacht.
27 I: Mmh. Und was jetzt deine momentane Tätigkeit also deine Beruf?
28 X: Ahm im Moment bin ich eben Pilatetrainerin. An drei Institutionen so zusagen. Und ah studiere.
29 I: Und wo bist du noch [...] außer am USI?
30 X: Ahm ich bin noch in der VHS Favoriten tätig und im Studio Perform.
31 I: Gut. Hast du noch weitere Zusatzausbildungen im Bereich Bewegung?
32 X: Ahm. Also ich habe natürlich privat viele Workshops besucht. Was das Tanzen betrifft. Wie
33 gesagt Modernen Tanz habe ich eben studiert beziehungsweise auch Zeitgenössischen Tanz.
34 Ahm und habe eben Modern Techniken// mich da eben// fortbildende Workshops gemacht. Ahm
35 ich war auch Steppen mal@. Ballett ich habe auch Gesangsunterricht@ genommen früher
36 Schauspielunterricht. Aber so im Bewegungsbereich hat es sich im Tanz irgendwie [...] bewegt@.
37 I: OK. Und wie wars so dein sportlicher Werdegang. Wie bist du überhaupt mit dieser ganzen
38 Materien in Kontakt getreten?

39 X: Also ich habe in der VS so mit sieben, acht ca habe ich eine Kindertanzkurs besucht. Und
40 habe eigentlich mit 10 also am Ende der VS damit aufgehört@. Hat mir also nicht soo @zugesagt
41 damals. Und mit 15 ca. ist das Musicalfieber in mir aufgekommen und dann habe ich wieder damit
42 begonnen eben zu tanzen.

43 I: Mmh.

44 X: Und habe Ballettkurs und Jazzdance besucht. Eigentlich seit meinem 15 Lebensjahr dann
45 fortlaufend. Dann ist der Moderne Tanz dazugekommen dann habe ich das Studium gemacht@
46 und so bin ich dazugekommen. Ja.

47 I: Und wann war dann das erste mal, dass du mit der Pilatesmethode in Kontakt gekommen bist?

48 X: Ahm. Mein aller erstem mal war glaube ich eh ein Workshop beim Impulstanz. Bei der Barbara
49 Mayer. Und damals weiß ich noch war ich ein ganzes Jahr verletzt – recht schwer verletzte. Und
50 ich konnte das ganze Jahr eigentlich kaum gehen. Also geschweige dann tanzen. Also [...] ja war
51 irgendwie eine sehr [...] undurchsichtige Sache. Was da jetzt wirklich passiert ist oder was ich
52 wirklich gehabt habe. Aber eben in diesem Sommer habe ich dann diesen Workshop gemacht.
53 Weil ich mir gedacht habe ich kann mich bewegen aber es ist nicht so beinvordernd. Weil es war
54 ein Beinverletzung.

55 I: Ja. Hast du dann noch andere Pilateskurse besucht außer bei Impulstanz?

56 X: Ja ich kann mich erinnern. Ich habe im Studio an der Wien// Da haben sie glaube ich auch eine
57 Absolventin eben von der Pilatesakademie. Die hat dort Pilates angeboten und ich war ich paarmal
58 bei ihr.

59 I: Und wie kam es dann eben zu dem Entschluss, dass du selber eine Pilatesausbildung
60 absolvieren möchtest?

61 X: [...] Ahm [...] Naja Also. Ich finde eigentlich [...] @Krafttraining// wenn man es so sagen kann.
62 Das gefällt mir. Das taugt mir. Ich liebe es einfach ja einzelne Muskelpatien zu trainieren und dann
63 auch die Erfolge zu sehen. Ahm und ich habe gefunden, dass sich das sehr gut mit dem Modernen
64 Tanz ergänzt. Also ich fand es// Ich finde es nach wie vor ein super Körpertraining einfach für [...]
65 Haltung und für ahm ja// Das Ausdifferenzieren von Muskulatur generell.

66 I: Und wie bist du dann auf die Pilatesausbildung am USI aufmerksam geworden?

67 X: Also. Ahm. Ich habe was gesucht was jetzt nicht wiederum ganze volle vier Jahre dauert. Also
68 zeitlich ein bisschen limitierter// Und da bin ich eben auf die USI Ausbildung gestoßen. Und auf die
69 Ausbildung in der Sportunion. Habe mir beide ein bisschen angeschaut beziehungsweise einfach
70 auch// Ich habe hier Leute gekannt und hier Leute gekannt und so ein bisschen verglichen was sie
71 mir erzählt haben. Und da war mein Entschluss eigentlich sehr eindeutig für die USI Ausbildung.

72 I: Mmh. Wenn ich dich richtig verstehe du hast eine Ausbildnerin von der UNION gekannt.

73 X: Nein. Ah Absolventin.

74 I: Gut. Und die Gründe warum du dich dann für die USI entschieden hast entgegen der UNION.
75 Kannst du das irgendwie zusammenfassen?

76 X: Es war ein bisschen auch eine gefühlsmäßige Entscheidung. Ahn hauptsächlich habe ich das
77 Gefühl gehabt// Ich kann es ja auch nicht wirklich belegen, weil ich es nicht selbst erfahren habe
78 dort. Aber ich habe einfach das Gefühl gehabt, dass es hier professioneller ist. Irgendwie
79 fundierter. Und, dass man mehr begleitet wird. Also die Sportunion Ausbildung ist sehr// Ahm ist [...] nicht so
80 prozesshaft orientiert irgendwie. Ich glaub man bekommt irgendwelche Aufgaben für
81 daheim und muss sich die Übungen auch selbst irgendwie anschauen über die Literatur und so
82 weiter. Also man wird nicht so begleitet in dem Prozess. Und der zweit// Ja generell auch ein
83 Grund für eine kürzere Ausbildung ja war auch der Preis.

84 I: OK. Und wenn du dich erinnern kannst. Welche Erwartungen hattest du an die Ausbildung an die
85 Inhalte?

86 X: Ahm [...] Also ich muss sagen ich hab// @was ich mir nicht erwartet hab fangen wir damit an. Ich
87 habe mir nicht erwartet, dass es so auf die Pädagogik ausgerichtet ist auch. Also auf das Lehrer
88 auf das Pilateslehrer sein. Ich habe mir eher erwartet, dass wir die Übungen durchführen die
89 Prinzipien kennen lernen und die auch anwenden irgendwie.

90 I: Mmh. OK. Kannst du dich an das Aufnahmeverfahren erinnern?

91 X: Ja.

92 I: Und wie hast du das empfunden?

93 X: Das habe ich sehr angenehm empfunden. Ahm [...] ja also ich war auch positiv überrascht über
94 die Leute die sich da beworben haben. Ahm [...]

95 I: Wusstest du, dass es dieses Aufnahmeverfahren gibt?

96 X: Das wusste ich. Ja. Ich wusste sogar, dass es eine kleine Lehrprobe ist die man abhalten muss.
97 Also was jetzt genau Inhalte waren habe ich mir denken können aber habe ich nicht genau
98 gewusst.

99 I: Wie bist du zu dieser Information gekommen?

100 X: Über die Lisa. Die ja auch eine Kollegin ist und @

101 I: OK. Verstehe. Gut. Und wenn du dich rückblickend so Erinnerst. Was hast du dann echt gelernt
102 während der Pilatesausbildung?

103 X: @ [...] schwierige Frage@ sehr umfassende Frage. Ahm also ich habe gelernt// Also ich habe
104 erstens einmal// Ich habe wirklich das Gefühl ich habe die Pilatesprinzipien verinnerlicht. Also ich
105 bin mir am Ende sehr [...]// Das soll nicht überheblich klingen oder so. Aber ich hatte das Gefühl//
106 Also ich habs mir richtig zugetraut. Das auch wirklich verstanden zu haben. Auch körperlich
107 verstanden zu haben. Also wirklich integriert zu haben. Und auch es weitergeben zu können.

108 I: Ja wenn ich jetzt ins Detail gehe. ZB wenn du dich an die anatomischen Grundlagen Erinnerst.
109 Wie wurden dir diese vermittelt?

110 X: Ahm. Ja, dass ist so der einzige Punkt wo ich ein bisschen überfordert war am Anfang. Ich hatte
111 das Gefühl es waren sehr viele Mitstudierende dabei also ahm die mehr Vorkenntnisse hatten in in
112 der Ana/ Anatomie. Und es ging mir sehr schnell. Also ich bin nicht wirklich gut mitgekommen im
113 Unterricht selbst. Also nicht immer. Manchmal schon manchmal weniger. Und ein bisschen

114 Vorkenntnisse hatte ich auch aber nicht soo große eben wie andere. Ja dann später beim Lernen
115 aus der Literatur wurde dann alles wieder klar. Also das Skript war sehr gut. War super strukturiert
116 und so. Und man hat super danach lernen können.

117 I: Mmh. Wie war dein Empfinden ob diese Anatomie auch in der Praxis integriert war?

118 X: [...] Mmh. Also wenn ich ehrlich bin [...] habe ich es erst bei der Prüfung@ [...] irgendwie
119 integriert gefunden. Also die Fragen waren sehr praxisorientiert. Der Unterricht selbst war [...] ja
120 theoretisch.

121 I: OK. Gut. Dann zu einem weiteren wesentlichen Punkt. Wie wurde dir dieser methodische Aufbau
122 von Pilatesübungen vermittelt?

123 X: Das fand ich sehr gut. Ich fand, dass war sehr interaktiv gestaltet auch. Man konnte sofort sich
124 selbst ausprobieren. Man hatte ja immer kleine Lehrproben vor den Kolleginnen. Ahm ja, dass
125 fand ich methodisch super gemacht super gelöst.

126 I: Mmh.

127 X: Und es war auch ein sehr spielerischer Umgang mit den Übungen. Also es war jetzt nicht strikt.
128 Strikte Vorgabe wie ich es auch anderswo erfahren habe. Also, dass einfach beispielsweise [...] ahm
129 beim Roll Over zB immer die Beine geschlossen sein müssen um die Bein// die Adduktoren
130 zu aktivieren. Ahm da habe ich das Gefühl, wir haben sehr spielerische und frei gelernt die
131 Übungen. Und auch gelernt sie v// Varianten selbst zu kreieren und ja. Oder Übungen zu
132 verbinden irgendwie. Oder wie man sie aufbaut haben wir auch viel gemacht. Und, das war alles
133 sehr frei und und über die Selbsterfahrung eben gelernt. Obw// Das wichtigste. Dieser
134 Grundprinzipien// Die Essenz der Übungen – finde ich – die war immer gut da und absolut klar
135 gelehrt. Und darüber hinaus hat man sehr frei damit umgehen können.

136 I: Mmh. Schön. Dann wäre so eine Frage. Welche Möglichkeit hattest du während der Ausbildung
137 Erfahrung im Anleiten von Gruppen bzw. Personen zu sammeln?

138 X: Ja innerhalb der Ausbildung wie gesagt ahm gab es immer kleine Aufgaben. Ahm die auch
139 teilweise zu Hause kurz vorzubereiten waren. Und man musste die Gruppe anleiten. Das war sehr
140 oft der Fall. Und darüber hinaus hatte ich schon parallel zur Ausbildung eine Kurs. Einen eigenen
141 Kurs an der VHS und das konnte ich gleich auch anwenden.

142 I: Sehr gut. Hast du das schon geplant, dass du dir gedacht hast das mache ich gleich?

143 X: Nein. Das war eigentlich ein Wirbelsäulengymnastik Kurs ahm der ja auch recht frei angelegt
144 war und ahm// Den hatte ich schon vorher. Da hatte ich genug Erfahrung vom Tanzstudium. ?

145 I: Hattest du noch andere Erfahrungen im Anleiten vorher gesammelt

146 X: Ja@. Da ich auch Pädagogik für Modernen Tanz studiert habe hatten wir auch in der
147 Ausbildung am Konservatorium ah Praktiker zu absolvieren. Also Unterrichtspraktika mit Kindern
148 mit Jugendlichen und mit Erwachsenen.

149 I: OK. Und wenn du dich erinnern kannst. Welche Stellenwert hatte die Reflexion des eigenen
150 Lernprozesses während der Ausbildung?

151 X: Also da habe ich auch das Gefühl, dass die eigene Reflexion einen sehr großen Stellenwert
152 hatte. Und auch durch die Hausübungen sozusagen die wir auf bekommen haben. Ahm da kann
153 ich mich jetzt an eine erinnern. Die war de zitiert// Da gings de zitiert um Selbstreflexion. Und auch
154 in der Ausbildung selbst bekam man sehr viel Feedback. Einerseits im Unterrichten und
155 andererseits im aktiven anwenden.

156 I: Mmh. Wie hast du die Lernstimmung in der Gruppe so empfunden?

157 X: Also ich @empfand unsere Gruppe als sehr harmonisch. Also ich habe mich total wohlgefühlt in
158 der Gruppe. Es hat sich auch innerhalb der Gruppe noch eine kleine Untergruppe gebildet. Uund
159 das fand ich sehr fein. Sehr kollegial sehr angenehm.

160 I: Mmh. Schön und nochmal den Bogen zu den Lernunterlagen zurück. Wie bist du mit den
161 Lernunterlagen zurechtgekommen?

162 X: Also auch sehr gut. Die Übungen waren [...] kurz @skizziert. Alle aufgelistet. Ein paar haben wir
163 dann noch hinzugefügt ja aber das war auch kein Problem. Ahm von der Theorie her war es auch
164 [...] irgendwie sehr prignant kurz und prignant. Und auch die Anatomie war super strukturiert und
165 man hat sehr gut mit andere Literatur ergänzen können.

166 I: Kannst du dich an Literaturempfehlungen und Bücher die du dir selber gekauft hast erinnern?

167 X: Ahm [...] Das große Muskelbuch habe ich mir gekauft@. Und dann glaube ich den TV Atlas der
168 Anatomie wenn der jetzt so heißt - bin ich mir nicht so ganz sicher. Und ich habe mir dann auch
169 zwei Bücher gekauft. Das eine von der Lynn Robinson glaube ich heißt sie. Und das andere da
170 kann ich mich gar nicht mehr erinnern von wem das war.

171 I: Verwendest du die heute noch?

172 X: Eigentlich nicht. Nein.

173 I: OK. Gut. Dann zur Prüfung. Wie war so die Abschlussprüfung? Wie bist du da so
174 zurechtgekommen?

175 X: [...] Aahm eigentlich sehr gut@. Ahm die praktische Prüfung war [...] kann ich eine kleine
176 Anekdote erzählen@. Weil die war sehr stressig für mich. Ich bin noch nie zu spät gekommen zu
177 einer Prüfung und ich achte auch immer darauf, dass ich ganz ganz pünktlich oder
178 beziehungsweise vor pünktlich wegfahre. Damit ich nicht zu spät komme. Und bei dieser Prüfung
179 ist es mir das aller erst mal passiert, dass ich mich um eine **Stunde** vertan habe. Und dann war
180 das wirklich die Hölle. Ich hab ein Taxi gerufen und habe dem Taxifahrer ständig gesagt er soll
181 schneller fahren. Und ich habe es so eilig. Also es war wirklich purer Stress. Und dann bin ich//
182 ahm habe ich// weiß ich nicht mehr so genau 5 oder 10 Minuten Vorbereitungszeit statt einer
183 halben Stunde, wenn ich mich richtig erinnere. Also jedenfalls eine kürzere Vorbereitungszeit und
184 war halt innerlich sehr aufgeregt und so. Aber es ist trotzdem @wunderbar gelaufen. Und die
185 Lehrprobe empfand ich auch sehr angenehm. Also ich war mit der Maggi in einer Gruppe. Wir
186 haben uns vorher ein bisschen abgesprochen wer was macht. Und ja das war auch OK. Und die
187 Gruppe hat das sehr gut annehmen können. Also ich glaube auch, weil sie uns schon vorher

188 gekannt hat. Durch das Hospitieren. Ja und die theoretische Prüfung fand ich @eigentlich auch
189 nicht überfordernd nicht unterfordernd. Also ahm war ein gutes Mittelmaß und ja.

190 I: So abschließend den Prüfungsmodus wie beurteilst du den?

191 X: Also super. Ich finde es wurde alles geprüft was ahm// Um herauszufinden ob die Person
192 kompetent genug ist Pilates auch weitergeben zu können. Und ich finde auch es spiegelt sich in
193 den Noten die vergeben wurden// oder habe ich zumindest das Gefühle. Weil wirklich dieses
194 Notenspektrum wirklich ausgenutzt wurde. Also ja da war ich vom Konservatorium ein bisschen
195 was anderes irgendwie gewohnt. Ich habe erwartet ja es bewegt sich alles im eins und zwei
196 Bereich. Das war aber gar nicht so. Fand ich sehr überraschend auch.

197 I: Verglichen mit deinen anderen Kolleginnen und deren Noten meinst du?

198 X: Ja ich weiß jetzt gar nicht wer welche Note bekommen hat und will das auch gar nicht
199 beurteilen. Aber ich habe mir gemerkt, dass sehr viele auch schlechtere Noten dabei waren, was
200 mich überrascht hat. Ich kann gar nicht so beurteilen ob das jetzt positiv oder negativ war. Es war
201 einfach das ganze Notenspektrum ausgenutzt.

202 I: Mmh. Und die Qualität allgemein und rückblickend beurteilt? Was kannst du dazu sagen?

203 X: [...] Also ich war eigentlich// Wie gesagt. Ich war sehr positiv// Ich finde die Ausbildung sehr gut.
204 Ahm ich habe nach der Ausbildung auch eine Erfahrung gemacht in einem Studio. Also in einem
205 Pilatesstudio in einem de zitierten. Ahm im 19 Bezirk. Ich glaube auch von einer Absolventin oder
206 einer Person die im Nahverhältnis zur Pilatesakademie steht. Und hab// Durfte dort eben
207 Hospitieren und auch eine kleine Lehrprobe abhalten. Und das war eine// Ja war ein bisschen
208 verwirrend für mich diese Erfahrung. Weil es so anders war dort. Weil die Übungen so anders
209 angeleitet wurden. So strikt wie gesagt. So strikt gehalten wurden. Mit null
210 Abweichungsmöglichkeiten. Ja fand ich// Und wie gesagt die Beininnenmuskulatur wurde bei allen
211 Übungen viel stärker eingesetzt jetzt als bei uns. Ja war ein bisschen befremdend für mich
212 irgendwie.

213 I: Damit ich die Situation ein bisschen besser verstehe. Wie bist du zu dieser Hospitation
214 gekommen?

215 X: Ahm ich habe einfach gesucht wo ich mich bewerben könnte. Und bin auch auf dieses Studio
216 einfach gestoßen. Hab angerufen und wurde auch gleich eingeladen. Um mich dort zu beweisen
217 sozusagen eine kleine Lehrprobe zu halten. Und in dieser Lehrprobe wurde ich auf sehr viel
218 aufmerksam gemacht irgendwie. Und das war nicht ganz kongruent mit dem was wir gelernt haben
219 irgendwie. Und wie gesagt der größte Unterschied war für mich, dass wir es so frei gelernt haben.
220 Und, dass wir einfach gelernt haben die Übungen anzupassen der Situation den **Personen**
221 irgendwie. Gemäß anzupassen auch ihren [...] Möglichkeiten. Und dort hatte ich das Gefühl es ist
222 ganz strikt. Und man darf überhaupt nicht abweichen von dem wie es im Lehrbuch steht. Nur so
223 wie es dort im Lehrbuch gestanden ist habe ich es gar nicht gekannt oder wahrgenommen. Es
224 waren so kleine Unterschiede. Und noch ein Unterschied war. Wie ich hospitiert habe dann dort,
225 dass ahm alle Übungen **fast** alle Übungen mit den Hilfsmitteln gemacht wurden. Also mit den

226 Pilatesbällen und dem Ring und so weiter. Vielen anderen mit dem Polster. Fast alle Übungen
227 waren mit irgendwelchen Hilfsmittel. Was mir auch nicht so geläufig war. Und ich finde, dass war
228 so ein Punkt. Das könnte man in die Ausbildung noch integrieren am USI. Wir haben zwar
229 Übungen gemacht mit den Gymnastikbällen und den Stöcken. Aber diese richtigen
230 Pilatesinstrumente für die Mattenarbeit ahm diese kennen zu lernen. Das wäre durchaus auch
231 hilfreich. Weil [...]

232 I: Für mich wäre noch interessant. Hat dieses Studio die komplette Pilatespalette angeboten –
233 sprich die Geräte?

234 X: Ja es waren die Geräte da und Mattentraining. Und beim Mattentraining alle Hilfsmittel.

235 I: Mmh. Und wie ist das dann zu Ende gegangen diese Geschichte?

236 X: Also es ist eigentlich offen geblieben. Eigentlich bis heute offen geblieben. Also wenn sich was
237 ergibt weiter, dann werde ich eingeladen. Aber von meinem Gefühl her habe ich dort nicht ganz
238 rein gepasst einfach. Also ich hätte anders unterrichtet als diese Leiterin dort.

239 I: Ja [...] interessante Geschichte. Danke. Gibt es sonst noch einen Inhalt den du in der
240 Pilatesausbildung etwas vermisst hast?

241 X: [lange Pause] fällt mir eigentlich nichts ein.

242 I: Gut. Was hat dir besonders gut gefallen?

243 X: [lange Pause] ahm ja ahm @ dieser praxsorientierte Unterricht hat mir sehr gut gefallen. Dieser
244 interaktive Unterricht. Das Feedback, dass man bekommen hat. Uund ja was mir auch besonders
245 gut gefallen hat. War in den Hospitationsstunden wenn man Beiwagerl gemacht hat. Und auch
246 wirklich dazu aufgerufen wurde ah ja einfach das an zuwenden. Einfach ah kleinen
247 Personengruppen etwas zu erklären. Ja man war schon in dieser Trainerrolle irgendwie in dieser
248 Lehrerrolle. Hat mir gut gefallen ja. Und das Üben selbst natürlich auch. Dadurch, dass man die
249 Möglichkeit hatte regelmäßig zu Kursen zu gehen, dass fand ich auch super. Dass man da nicht
250 ganz auf sich gestellt war daheim zu üben@.

251 I: Und wie bist du mit der Lenka als Referentin so zurechtgekommen?

252 X: Ja. Also ich finde die Lenka eine sehr liebe Person. Ich finde [...] sie hat die perfekte Mischung
253 aus einer Autoritätsperson@ und trotzdem aber irgendwie sehr warmherzig sehr offen und sehr
254 hilfsbereit. Was ich natürliche auch wichtig finde ist, dass trotzdem// Das sie trotzdem als
255 Autoritätsperson anerkannt wird. Und und diesen Status auch// Ja. Das sie in dieser Position auch
256 wahrgenommen wird. Und das hat sie sehr gut gemacht finde ich.

257 I: Und ihre Kompetenz wie hast du die so eingeschätzt?

258 X: [...] Also so weit ich mich erinnern kann hat sie selbst nicht so viele Übungen vorgezeigt. Aber
259 das lag// vielleicht erinnere ich mich auch falsch// Also sie hat auf jeden Fall den Peter als
260 Assistenten. Sie hat dem Peter auch viel erklärt. Aber ich finde sie als Pädagogin sehr kompetent
261 und ich denke sie ist auch// Ja [...] auch als Pilatesausübende auch sehr kompetent aber durch die
262 Schwangerschaft und so glaube ich// war sie jetzt nicht so// hat sie nicht so viel vorgezeigt selber.
263 Also, dass kann ich dann schwer beurteilen.

264 I: Mmh. Gut. Vielleicht wenn ich zu deiner Stunde den Bogen schlagen kann. Du hast gesagt du
265 hast drei verschiedenen Institutionen bei denen du unterrichtest. Wie viele Stunden unterrichtest
266 du pro Woche?

267 X: Drei im Moment.

268 I: Welche Zielgruppe zählt dort zu deinen Klienten?

269 X: Also die Zielgruppen sind sehr verschieden. Hier am USI sinds Studenten oder Akademiker.
270 Aber es sind mehr Studenten@ im Kurs. Ahm im Studio Perform habe ich eine Morgenstunde.
271 Und auch dort habe ich sehr junge Leute. Die ja. Eigentlich Studenten beziehungsweise junge
272 Absolventen auch. Und in der VHS ist die Zielgruppe etwas älter. Also ich habe so eine Mischung.
273 Ich habe auch ein paar jüngere Personen im Kurs. Aber das zieht sich dann so bis 60 wenn ich
274 das schätze@ .Es ist irgendwie alles dabei.

275 I: Was ist deine Lieblingsgruppe?

276 X: @Das kann ich so nicht sagen. Es ist alles irgendwie eigen und hat was für sich. Am USI sind
277 sehr viele Leute in einem Kurs. Und im Perform habe ich zB ganz wenige Leute. Dadurch ist der
278 Unterricht ganz anders. Dadurch, dass es eine Morgenstunde ist, ist es wiederum anders. Bei der
279 VHS habe ich habe ich eine Abendstunde. Und ja.

280 I: Und seit wann hast du diese Kurse?

281 X: [...] Also wie gesagt den VHS Kurs habe ich schon während der Ausbildung eben gehabt. [...]
282 Und die anderen zwei Kurse ahm seit einem Jahr.

283 I: Und wenn du jetzt ein bisschen reflektierst. Wie hat sich dein Stil während dieser Zeit verändert?
284 Oder hat er sich überhaupt verändert?

285 X: [lange Pause] Mh@. Schwierige Frage. Mmh bis auf das, dass ich mir immer sicherer
286 vorkomme. Glaube ich nicht, dass sich was verändert hat vom Anfang bis jetzt. Also [...]

287 I: Und wenn du das mit dem Gelernten und deiner jetzigen Praxis verglichst. Deckt sich das, oder
288 ist da ein Unterschied?

289 X: Ja das deckt sich ziemlich. Also ich lasse sehr viel natürlich von meiner Tanzerfahrung
290 einfließen [...] Und das bekomme ich auch immer wieder zu hören. Oder oder ich werd gefragt ob
291 ich vom Tanz komme was mich dann schon überrascht auch. Ja ich kann es sehr gut integrieren
292 beides.

293 I: Vielleicht kannst du mir ein Beispiel geben. So 70 Minuten Einheit wie viele Übungen machst du
294 da ca. ?

295 X: Aahmm. Also ich versuche drei Positionen// Also drei Positionen habe ich pro Stunde. Ahm ich
296 beginne immer in der Ruhe um ah// mit der Atmung um das Powerhouse auch zu spüren [...] um im
297 Raum anzukommen um im Körper anzukommen. Um die Aufmerksamkeit auf den eigenen. Körper
298 zu lenken [...] vorbereitend auch auf die ganze Stunde. Also ich finde der Anfang ist eines der
299 wichtigsten Sachen. Grade wenn man am Anfang so quasi drinn ist und bei sich ist, dann wird die
300 ganze Stunde ruhiger. Also ruhiger im Sinne von konzentrierter. Ahm und dann variiere ich das
301 immer wieder. Entweder ich beginne im Stand oder in der Relaxation Position. Beginne mit

302 Übungen die ahm// Wo man noch mal gut das Powerhouse gut kontrollieren kann. Also mit
303 einfacheren Übungen und steigere das dann immer bis zum Ende der Stunde.

304 I: Kannst du mir so ein paar Pilatesübungen nennen die du sehr gerne anwendest die häufig bei
305 dir Vorkommen?

306 X: [...] Puh, das sind sehr viele@ Also ich variere eigentlich die Übungen von Stunde zu Stunde.
307 Also ich wiederhole sie zwei bis drei mal pro Einheit. Und dann variere ich entweder die Übung
308 selbst und gebe was dazu. Oder ich tausche die eine Übung durch eine andere aus. Dadurch sind
309 das halt recht viele Übungen die zusammenkommen. Manch...

310 I: Das klingt auch so als würdest du im Unterricht nicht de zitiert die Namen verwenden?

311 X: Doch sage ich schon dazu. Ich kann auch Namen nennen. Soll ich@?

312 I: Ja bitte.

313 X: OK [...] zB Starfish [...] oder ich sage dir die Stunde die ich für heute vorbereitet habe?

314 I: Sehr gerne. Das wäre total super.

315 X: ZB letzte Woche habe ich begonnen in der Rückenlage mit einer nicht typischen Pilatesübung.
316 Also ich habe begonnen damit, die Diagonalen zu spüren und auch ein bisschen zu strecken.
317 Auch die Wirbelsäule vorzubereiten indem ich Wirbelsäule seitlich schließe, krümme und eben
318 wieder öffne. Das war eher zur Mobilisation und zum Hineinfinden in den Körper. Dann habe ich in
319 der Relaxation Position mit der Atmung und dem Powerhouse angesetzt. Dann die erste Übung
320 war eben Starfish. Dann Fys. Dann Passe Develope ausgerollt. Wir haben bis jetzt immer parallel
321 gemacht. Und dieses mal habe ich eben den Zusatz der Ausrollung mit rein genommen. Dann
322 habe ich weiter gemacht mit Curl Ups. Die eigentlich sehr oft im Programm vorkommen. Dann
323 gleich weiter mit Oblique Curl Ups. Also das war eine recht fordernde Stunde. Aber wir sind ja
324 schon gegen Ende des Semesters. Uund dann habe ich ahm [...] fällt mir jetzt der Name nicht ein.
325 Ahm [...] Kennst du das? Da sind die Beine zur Decke gestreckt...

326 I: Double Leg Circles

327 X: Double Leg Circles. Danke. Dann habe ich weiter gemacht eben mit Roll Over. Da habe ich
328 einen kleine Ablauf gemacht. Spine Curls kombiniert mit ah ahm wie nennt sich das? Die Arme auf
329 jeden Fall ganz zu den Ohren bringen und dann mit einem Full Sit Up. Mit einem Roll Down zur
330 Relaxation Position. Weiters dann habe ich im Sitzen weiter gemacht. Rolling Like a Ball. Dann
331 Kossak in einer leichten Grätsche. Mit Dehnungen der Beine auch [...] Dann ein kleiner
332 Dehnungsblock im Frosch. Wo die Fußsohlen zueinander sind und die Knie zu den Seiten geöffnet
333 sind. Dann bin ich weiter gegangen zu Bauchlage. Mit Dart und Dart into Sidebend [...] Uund dann
334 habe ich einen Übergang geschaffen. Von der Bauchlage in dien 4 Füßlerstand. Mit einer Serie
335 von Liegestütz. Also Push Ups in der Damenliegestützposition. Dann weiter eben zum 4
336 Füßlerstand. Table Top. Cat Back. In die Stützposition [...] dann zur Restposition und Roll Up in
337 den Stand.

338 I: Danke für diesen Einblick. Ich habe es zwar schon selber erlebt und bin fast ein bisschen traurig,
339 dass ich nicht dabei war.

340 X: Das ist lieb. Danke.

341 I: Na sehr schön. Und dann wäre für mich noch interessant. Was zeichnet für dich die
342 Pilatesmethode so aus? Was sagst du ist der Kern der Methode?

343 X: [...] Ahm also die Zentrierung steht für mich ganz oben. Dadurch die Stärkung des ganzen// der
344 Bauch- und Rückenmuskulatur. Und auch die Zentrierung des Geistes so zusagen. Also ich finde
345 es ist eine sehr [...] ahm entspannende Arbeit auch. Eine sehr entspannenden Methode. Und man
346 findet total in die eigene Mitte [...] Und zusätzlich noch finde ich die Eigenwahrnehmung die
347 Körperwahrnehmung wird geschult. Ahm [...] ja Körperwahrnehmung auch das
348 Körperbewusstsein. Ja für den gesamten Körper. Es ist trotzdem// Obwohl die Zentrierung für mich
349 in der Mitte steht. Ein ganzkörperliches Training.

350 I: Und vor diesem Hintergrund. Was wäre für dich die ideale Pilatestrainerin? Was müsste die für
351 dich mitbringen?

352 X: Also sie müsste diese Prinzipien ahm verinnerlicht haben. [...] Also ich würde mich nicht
353 wohlfühlen bei einer Trainerin die selbst [...]sehr unruhig ist und sehr ja unkonzentriert ist in ihrer
354 Arbeit. Also wie gesagt, die perfekte Pilatestrainerin ist für mich selbst Zentriert und gut trainiert.
355 Also gut im Training. Kompetent im Sinne von, dass sie eben diese Prinzipien eben versteht und
356 diese Körpererfahrung mitbringt. Um auch flexibel mit den Sachen umzugehen.

357 I: Im Kontext mit der Gruppe. Wenn man sich so ein bisschen in die Teilnehmerposition rein
358 versetzt. Vielleicht als Anfänger?

359 X: Ja auf jeden Fall braucht sie Kompetenz// Wissen der anatomischen Grundkenntnisse. Und ah
360 die Fähigkeit auch verständlich an zuleiten wo sich die einzelnen Muskelpartien befinden und wie
361 sie aktiviert werden. Ich denke das zB beim Beckenboden es für manche etwas schwierig ist den
362 zu finden. Ahm [...] Ja und ich finde die Arbeit mit Vorstellungsbildern recht hilfreich und würde mir
363 wünsche auch da Unterstützung zu bekommen. Mal überlegen [lange Pause] Ja auch jemand der
364 sich nicht scheut [...] die Teilnehmer zu berühren.

365 I: Na gut dann hätte ich noch eine abschließende Frage. Wie ordnest du die USI Ausbildung im
366 Kontext des Ausbildungsangebotes ein?

367 X: Also wie gesagt mir sind eigentlich nur drei bekannt. In Wien jetzt. Eben die Pilatesakademie,
368 die USI Ausbildung und die Ausbildung der Sportunion. Und da fällt für mich die Pilatesakademie
369 eben in eine andere Kategorie weil die Ausbildung weil sie eben um einiges länger ist. Ich glaube
370 das vierfache der Zeit. Ja also das ordne ich die USI Ausbildung eigentlich in der Mitte dieser drei
371 Ausbildung// Also

372 I: Hast du noch andere Erfahrungen als du dich mit deiner Ausbildung beworben hast?

373 X: Also ich habe mich nicht weiter beworben. Einfach auch als Zeitgründen. Da ich nebenbei ja
374 auch studiere reicht mir das.

375 I: Gut dann sage ich vielen Dank.

376 X: Danke@

377

378 Nachgespräch: X erzählt mir, das sie in ihrem zweiten Studium den Schwerpunkt auf Migration
379 gelegt Sie möchte gerne im Therapiebereich (Tanz/Migrantinnen) arbeiten.

1 Datum: 18.06.09
2 Ort: bei X auf der Terasse im Studentenwohnheim Handeslkai
3 Zeit: 19.00 - 20.15 Uhr (50,0 min.)
4 Person: E
5 Situation: X hat mir vorgeschlagen, dass ich zu ihr komme.
6
7 Vorgespräch: X hat keine Fragen an mich wir starten sofort.
8
9 [...] 2 sek. Pause
10 [...] 3 sek. Pause
11 / Wortabbruch
12 // Satzabbruch
13 ... Sprechende wurde unterbrochen
14 @ Lachen (gemäßigt)
15 uu langezogene Aussprache (Denkzeit verlängern)
16 Fett sehr betonte Aussprache
17
18 I: Dann wäre meine erste Frage. Nur so allgemein die Formalität. Kannst du mir bitte dein Alter
19 sagen und deine momentane Tätigkeit?
20 X: Mmh. Ich bin 25 Jahre. Werde im September 26 und studiere derzeit
21 Ernährungswissenschaften, Ernährung und Chemie Lehramt. Ernährungswissenschaften im 12
22 Semester uund Ernährung Chemie Lehramt im ahm @11 glaube ich [...] oder 10@. Meine
23 Diplomarbeit ist abgegeben und jetzt warte ich nur mehr auf die Korrektur und ja.
24 X: Super [...] und wie ist so dein persönlicher sportlicher Zugang?
25 I: Ahm grundsätzlich komme ich eher aus dem Aerobic Bereich. Ahm ich habe als Kind schon sehr
26 gerne geturnt. Ich turne auch jetzt noch total gerne. Tue auch jetzt noch sehr gerne Boden- und
27 Geräteturnen. Das macht mir großen Spaß. Ich kann jetzt mittlerweile auch wieder den
28 Kopfstand@. Uund ja. Sport ist halt schon eine Leidenschaft von mir. Was ich nicht so gerne mag
29 ist zB Laufen. Das ist mir irgendwie zu fad. Mir gefällt aber dieser aahm
30 Körperwahrnehmungszugang von Pilates sehr gut. Ja grundsätzlich komme ich eher aus dem
31 Aerobic Bereich eher und habe da so eben meinen Zugang zu Pilates gefunden.
32 I: Hast du noch weitere Ausbildungen im Sportbereich gemacht?
33 X: Ja ich habe gemacht den Übungsleiter für Kinderturnen mit Schwerpunkt Wirbelsäule. Vom
34 PGA aus. Das ist der Verein für Prophylaktische Gesundheitsarbeit in OÖ in Linz. Habe jetzt// Ja
35 arbeite jetzt ein bisschen im Kindergarten im Bewegungsbereich mit Schwerpunkt Wirbelsäule.
36 Würde ich aber nicht als Ausbildung bezeichnen sondern eher Kurzschulung. Was habe ich noch
37 gemacht?
38 I: Und wie bist du dann mit dieser Pilatesmethode in Kontakt gekommen?

39 X: [lange Pause] Ahhm. Schwierige Frage eigentlich@ Also ganz das erste mal, weiß ich nicht
40 mehr genau. Vielleicht habe ich es irgendwo gelesen, vielleicht hat es mir jemand erzählt.
41 Das weiß ich nicht aber// Vor wie vielen Jahren wird das gewesen sein? Ja sicher schon lange
42 vorher bevor ich die Ausbildung überhaupt gemacht habe. Also ich habe mir ganz früher einmal
43 ein Buch gekauft. Habe mir das öfter angehört. Ja hat mir sehr gut gefallen habe das aber nicht
44 näher „betrieben“. Habe dann glaube ich zwei oder drei Jahre bevor ich die Ausbildung gemacht
45 habe eben auf der USI Pilates gemacht bei der Lenka. Ja so bin ich dann reingekommen [...] es hat
46 mir sehr gut gefallen.

47 I: Hast du sonst noch einen anderen USI Kurs getestet sozusagen.

48 X: Nein. Das Testen habe ich nur bei der Lenka gemacht.

49 I: Hattest du auch die Möglichkeit Pilates in anderen Studios auszuüben?

50 X: Vorher oder jetzt?

51 I: Auch jetzt.

52 X: OK. Ja selber führen oder selber üben?

53 I: Selber üben meine ich.

54 X: Ja. Ich habe selber geübt auch. Und zwar habe ich auch// nachdem ich wieder viel in OÖ// Habe
55 ich ausprobiert in verschiedenen Fitnessstudios. Im Fitnessstudio Pueblo in Linz ahm uund in
56 irgendeinem anderen Fitnessstudio habe ich es noch ausprobiert. Ahm gefällt mir aber ehrlich
57 gesagt im Fitnessstudio Bereich überhaupt nicht. Weil es doch noch diesen Aerobic Zugang hat.
58 Auch wenn ich Aerobic sehr gerne mag und auch aus diesem Bereich komme. Aber für mich ist
59 Pilates irgendwie anders. Ja also der Zugang ist anders. Diese Körperwahrnehmung dieser
60 Körperwahrnehmungsbereich fehlt mir einfach. Habe auch auf der USI in Linz wo ich jetzt selber
61 unterrichte auch selber teilgenommen sozusagen. Uund da war ich auch [...] ja sagen wir mal nicht
62 so begeistert [...] Weil einfach dieses kontrollierte Arbeiten fehlt. Kann man sagen. Dann habe ich
63 noch...

64 I: Habe ich dich richtig verstanden, dass du auf der USI Linz einen Pilateskurs besucht hast zum
65 Einen und dort ist dir das schon anders erschienen?

66 X: Ja

67 I: Seit wann hast du diesen USI Kurs?

68 X: Seit Oktober 2008 habe ich diesen Kurs. Ich wollte selber gerne selber dann eine Kurs machen
69 nachdem ich die Ausbildung abgeschlossen habe. Dann überlegt wo ich gerne hin möchte und
70 dann habe ich mir gedacht ich probiere es auf der USI in Linz. Ja und meine nächste Wahl wäre
71 dann ein Krankenhausbereich gewesen. Aber nachdem das gleich geklappt hat [...] hat das sehr
72 gut gepasst für mich.

73 I: Schön. Und ist dieser Kurs einmal in der Woche?

74 X: Einmal in der Woche [...] für 70 Minuten. Anfängerkurs.

75 I: Und wie gefällt es dir?

86 X: Sehr gut. Super. Optimal. Also mir gefällt es sehr gut. Ahm es ist zwar etwas schwierig, weil
87 einerseits doch am USI Linz das anders strukturiert ist und sehr viele Leute sind. Also weil die
88 einen Turnsaal zur Verfügung stellen mit 80 Personen. Gott sei Dank sind nicht so viele@
89 vorhanden. Aber es kann schon vorkommen, dass auch an die 30 oder 40 Personen da sind. Und
90 das ist dann halt sehr schwierig auch trotzdem so konkret zu arbeiten. Das gefällt mir von den
91 Rahmenbedingungen noch nicht so gut. Im SS ist es ein bisschen bessere, weil da kommen dann
92 weniger Leute@. Und wenn dann so um die 15 bis 20 Leute das sind, dann kann man schon sehr
93 schön arbeiten.

84 I: Interessant. Hast du wo anders auch noch Pilates unterrichtet?

85 X: Nein.

86 I: Welche Zielgruppe?

87 X: Die Zielgruppe in meinem Kurs ist relativ gemischt würde ich sagen. Angefangen von Studenten
88 [...] ja gut trainierten oder relativ gut trainierten würde ich sagen. Bis hin zu älteren Personen 50+
89 [...] die sich schw/ ja nicht so beweglich sind [...] aufgrund ihres Alters@. Ja es ist schon schwierig
90 diese Balance zu finden [...] von Forderung und [...] ja.

91 I: Wie hat sich dein Unterrichtsstil entwickelt in dieser Zeit?

92 X: Mmh [...] Ja er hat sich schon entwickelt [...] und ich bin mir nicht sicher. Aber ich glaube, dass
93 ich anspruchsvoller geworden bin@ Also ich mache das so. Ich habe das ganz gerne// Ich gebe
94 immer in der vorletzten Stunde eine Feedback Bogen aus. Und da werden wir jetzt schauen, weil
95 die vorletzte Stunde ist nächste Woche. @Wie das Feedback dann zu vergleichen ist. Interessant
96 war am Ende vom WS, dass einige das genaue Arbeiten sehr schätzen. Die Übungen [...] sehr
97 schätzen und auch so Argumente// Das hat mich besonders auch gefreut. Nicht irgendwelche
98 unmöglichen Übungen wie in anderen Kursen@ und [...]

99 I: Wie hast du dieses Feedback eingefordert?

100 X: Also geschlossene Fragen zum ankreuzen. 1 bis 4 glaube ich. Angefangen vom Raum über
101 Uhrzeit über meinen Stil, Anweisungen// Ich habe auch sonstige Bereich gelassen wo auch selbst
102 [...] Argumente eingetragen werden konnten. Was auch interessant war. Mehr Dehnübungen. Ich
103 vermute// weil ich frage immer ahm wie es ausschaut mit dem Muskelkater danach// Und es ist
104 eigentlich so, dass mir noch keiner das Feedback gegeben hat, dass er am nächsten Tag total
105 Muskelkater gehabt hat. Somit vermute ich, dass das einfach durch die Gewohnheit ist. Weil
106 einfach so viele Kurse immer mit diesen Dehnübungen zum Schluss arbeiten. Das, dass einfach
107 die Gewohnheit ist in die sie rein wollen@. Ich weiß nicht, weil man hat ja theoretisch
108 Dehnübungen dabei. Weil ich sage ja Fuß strecken bei diesen Übungen. Somit hat man ja die
109 Dehnung gleich [...] Ja.

110 I: Weil du glaubst, dass du „intensiver“ geworden bist// War das ein Feedback?

111 X: Nein [...] ch vermute// aber ich weiß nicht// andere sehen es vielleicht ganz anders.

112 I: Wenn du dich an eine 70 Minuten Einheit erinnerst. Wie viele Übungen verpackst du darin?

113 X: Mmh [lange Pause] Zwischen 10 und 15 würde ich sagen. Ja ich bemühe mich schon, dass ich
114 meistens alle Lagen einfließen lasse. Aber es passiert immer wieder, dass ein oder zwei Lagen
115 fehlen@ Aber es kommt auch vor, dass es Stunden gibt wo alle Lagen vorkommen.

116 I: Kannst du mir so ein paar Übungen nennen per Namen die du sehr gerne unterrichtest?

117 X: Ahm. Ja also wichtig ist mir immer auch diese Fußstellung. Also ich sage immer// 3Punktstand
118 ist mir wichtig die Sensibilisierung mit den Füßen. Weil mir das sehr oft auffällt. Auch wenn sie die
119 Beine abstellen diese X oder O Position haben. Und einfach nicht diese konsequente [...] ah
120 gerade Stellung haben. Ja was ich gerne mache ist Roll Up Roll Down, ah Neck Pull, ah Single
121 Leg Stretch. Aber das mache ich eher zum Schluss Single Leg Stretch. Shoulder Bridge. Mit ah
122 Rolling Like a Ball passe ich jetzt immer ein bisschen auf, weil es einfach doch viel gibt gerade im
123 älteren Bereich die sich da total schwer tun. Ja mache ich nicht so oft. Ja Seitenlage ahm Adductor
124 Lifts. Abductor Lifts@ Ja. Bauchlage mache ich auch Star, Dart, Dart into Sidebend [...]

125 I: Wenn du dich an deine Fitnessstudio Erfahrungen erinnerst. Hast du da die Übungen wieder
126 erkannt?

127 X: Aah teils teils. Ich sage jetzt mal ansatzweise. Also [...] ja teils teils Übungen wo ich mir gedacht
128 habe ja, dass könnte die Übung sein@.

129 I: Wie ist es dir bei deiner ersten Einheit gegangen?

130 X: Ahm ja ich habe bereits Erfahrung im Arbeiten mit Gruppen. Weil ich mache Bewegung für
131 übergewichtige Kinder in OÖ in Linz. Uund eben im Kindergarten arbeite ich mit Kindern im
132 Bewegungsbereich. Ja jedenfalls mache ich Lehramt. Da bin ich auch schon öfters vor „Schülern“
133 gestanden. Ja aber dieses wirklich von Pilates her, dass war noch nicht. Also ich muss schon
134 sagen ich war schon nervös. So ist das nicht, dass das jetzt// Aber das hat sich nach der ersten
135 Stunde gelegt.

136 I: Wie bist du zu diesem Bewegungsbereich mit adipösen Kindern gekommen?

137 X: Ja kann man sagen. Es gibt einen Bereich im Sport- und Ernährungsbereich zB uund da// Ja
138 kann man Teile daraus entnehmen. Sage ich jetzt mal. Aber es geht da mehr um
139 Bewegungsmotivation und Spaß an der Bewegung.

140 I: Was zeichnet für dich diese Methode so besonders aus?

141 X: Ahm dies Körperw// Grundsätzlich dieser ganzheitliche Ansatz. Diese Körperwahrnehmung und
142 dies [...] gezielte Körperführung. Würde ich sagen ist für mich das ganz besondere an dieser
143 Methode. Ganz kurz formuliert.

144 I: Was wären so für dich die wichtigsten Prinzipien?

145 X: Ahm ja Präzision, Kontrolle, Bewegungsfluss [...]

146 I: Wie bist du zu dem Entschluss gekommen die Ausbildung zu absolvieren?

147 X: Ahm ich wollte das schon// Zuerst habe ich mir gedacht, wie es diese Pilatesausbildung noch
148 nicht gegeben hat// Eben diese Aerobic Ausbildung, weil ich schon immer im Bewegungsbereich
149 was machen wollt. Uund dann ist diese Pilatesausbildung gekommen. Und da war das im ersten
150 Jahr so, dass man sich einfach anmelden hat können. Uund da habe ich mich aber zu spät

151 angemeldet. Jetzt war ich auf der Warteliste. Bin zwar dann angerufen worden, weil so viele
152 ausgefallen sind. Da war aber das erste Wochenende schon vorbei. Und dann habe ich gesagt,
153 nein [...] das mache ich nicht. Uund dann [...] vor eineinhalb Jahren habe ich mir gedacht ich
154 möchte das noch machen bevor ich aus Wien weggehe sozusagen. Und es knapp wird. Und dann
155 habe ich mich angemeldet. War dann eigentlich ein bisschen erstaunt, dass es da eine Prüfung
156 gibt@ Vorprüfung zur Teilnahme. Ja habe mich aber voll gefreut, dass es sich ausgegangen ist@
157 Und bin sehr froh, dass ich es gemacht habe. Es war ein persönlicher Profit und ja alles. Hat mir
158 sehr getaugt.

159 I: Hast du gar nicht gewusst, dass es ein Aufnahmeverfahren gibt und wie bist du mit dem
160 zurechtgekommen?

161 X: Nein. Ja gut@

162 I: War auch jemand dabei der es nicht geschafft hat?

163 X: Ja.

164 I: Warum hast du dich für die USI Ausbildung entschieden?

165 X: Ahm weil es günstig ist. Das ist schon ein Hauptgrund. Uund [...] im Vorfeld// Ja weil es günstig
166 ist habe ich mir gedacht.

167 I: Hast du dir noch andere Ausbildungskonzepte angeschaut?

168 X: Nein ich habe mir nur den Preis angeschaut und gewusst ich kann mir keine 1 500 Euro leisten
169 als Studentin@ für die Ausbildung und habe mich dann für das entschieden. Aber ich muss sagen
170 im Nachhinein bin ich schon sehr froh, dass ich die Ausbildung gemacht habe. Weil ich habe
171 nachher eine andere Schule gesehen und bin mit dem was ich gemacht habe sehr zufrieden.

172 I: Wie meinst du, dass du eine andere Schule gesehen hast?

173 X: Ja es gibt ja unterschiedliche Pilatesschulen in Europa international wie auch immer. Uund ahm
174 ich war eben mit einer Freundin und habe mir Powerpilates angeschaut. Habe eine Fortbildung
175 besucht. Uund es war sehr interessant wir haben wieder sehr viel gelernt. Aber es ist halt ein
176 bisschen ein anderer Ansatz. Und bin schon froh, dass ich die Ausbildung gemacht habe@. Weil...

177 I: Wo war diese Ausbildung?

178 X: Ahm in Baden bei Wien glaube ich. Sandra Genzel heißt sie glaube ich. Es waren zwei Tage.
179 Also Samstag, Sonntag. Und dann haben wir uns noch mal einen Tag angeschaut. Pilates Day hat
180 sich das genannt. Auch dort. Und dann waren auch noch andere Schulen dort. Wie zB die Anna
181 Schrefel von Pilates Europe glaube ich. Uund noch ein paar@

182 I: Und wie bist du auf das Weiterbildungsangebot aufmerksam geworden?

183 X: Ich glaube ich habe einfach im Internet recherchiert.

184 I: Welche Erwartungen hattest du an die Ausbildung?

185 X: [lange Pause] meine Erwartungen? Ja [...] so richtig genau Gedanken über die Erwartungen
186 und Ziele habe ich mir glaube ich da noch nicht gemacht. Muss ich glaube ich ganz ehrlich
187 gestehen@ Wahrscheinlich ich habe mir einfach gedacht// Ja so eine Gruppe führen können. Die
188 Übungen schön ausführen können und ja.

189 I: Was hast du gelernt?

190 X: Ja viel@ Ich muss ehrlich sagen ich habe es mir am Anfang leichter vorgestellt. Als es dann
191 war@. Ja angefangen von den Übungen zum Anatomischen vom Beckenboden. Ja denke ich mir
192 [...] habe ich viel gelernt. So in jedem Bereich sozusagen habe ich schon profitiert.

193 I: Wie meinst du das mit einfacher vorgestellt?

194 X: Ja mir war irgendwie im Vorhinein nicht bewusst, dass auch wirklich soviel Zeitaufwand dahinter
195 steckt sage ich mal. Auch diese Stundenbesuche, Stundenbilder machen, Hospitieren gehen,
196 schreiben und so. Ich würde sagen, dass war schon sehr aufwendig. Es war gut und ich würde es
197 nicht weglassen. Weil es hat mir sehr viel gebracht auch. Aber es war durchaus sehr aufwendig.
198 Was ich mir vorher nicht gedacht habe, dass es so zeitintensiv wird. Ja. Und auch trotzdem dieses
199 anatomische, wenn man nicht Sportstudentin ist nicht so leicht ist. Diese ganzen muskulären
200 Dinge. Muskuläre Inbalancen usw. Ahm ja habe ich mir auch leichter vorgestellt zum lernen@

201 I: Wie wurden dir die anatomische Grundkenntnisse vermittelt?

202 X: [...] Ja in einer lehrveranstaltungsmäßigen Art. Ich weiß jetzt nicht wie. Es hat für mich gepasst
203 würde ich sagen. Es war zwar anstrengend [...] weil es doch auch immer lang war. Am Nachmittag
204 sich zu konzentrieren. Ja. Es gehört dazu und es schadet nicht. Es wäre ein Auffrischungsteil
205 einmal wieder ganz nett@.

206 I: Kannst du dieses anatomische Grundwissen in der Praxis auch anwenden?

207 X: Ja schon. Aber ich würde mal sagen es// ich würde mal gerne wieder eine Auffrischung
208 besuche@ Das brauche ich auf jeden Fall@

209 I: OK. Und dieser methodische Aufbau wie wurde dir der vermittelt?

210 X: Habe ich sehr gut empfunden [...] braucht man auch in der Praxis[...] ganz gut finde ich. Genau,
211 weil da kann man auch sehr schön sagen// Ja du hebst den Fuß nicht. Du lässt ihn stehen. Das ist
212 super und sage ich auch immer dazu. Wer will kann noch den Oberkörper heben bei
213 irgendwelchen Übungen. Ein anderer lässt ihn unten stehen und so.

214 I: Wie hast du die Interpretation von Bewegungsabläufen gelernt in der Ausbildung?

215 X: Ahm. Durch dabei sein. Finde ich. Das wird auch in der Ausbildung sehr gut// Dadurch, dass
216 man die Stunden immer begleiten muss und korrigieren muss ist das super. Weil da sieht man das
217 dann. Das ist schon sehr hilfreich. Weil ohne dem ist es glaube ich [...] schwierig. Wird es immer
218 schwieriger. Obwohl ich sagen muss, dass ich mich bei korpulenteren Personen immer noch
219 schwer tue diese ganzen Stabilitäten zu sehen.

220 I: Hat sich da was verändert während deine Praxiserfahrungen?

221 X: [lange Pause] Fällt mir jetzt konkret nichts ein. Oder wäre mir nicht so bewusst.

222 I: OK. Und wie ist es dir mit deinem Eigenkönnen so ergangen?

223 X: Ja man merkt Fortschritte immer wieder. Und das ist schön, dass ist super. Und ja// Also ja
224 toll@ Ist schon eine schöne Erfahrung. Ja die Bauchmuskulatur und Dinge die dann plötzlich
225 funktionieren. Und vorher hat man sich geplagt und es hat nicht funktioniert. Und wenn man wieder
226 gemerkt hat [...] konsequentes Training bringt den Erfolg. ZB Oberschenkel Rückseiten Dehnung

227 oder Bauchmuskulatur. Aufkommen ohne irgend was. Bauchmuskulatur sieht man jetzt auch hat
228 man vorher nichts gesehen@.

229 I: Übst du selbst noch aktiv Pilates?

230 X: Ja ich habe mich angemeldet und gehe aktiv in eine Stunde. Um eben ein bisschen zu bleiben.
231 Obwohl ich muss sagen die letzten Wochen war ich wieder ein bisschen nachlässig@ muss ich
232 sagen.

233 I: Wo hast du dich das angemeldet?

234 X: Auf der USI in Linz.

235 I: Und gefällt es dir dort?

236 X: Ah nein meiner ist es nicht. Weil einfach das alles total schnell ist. Ahm und ich werde nicht
237 korrigiert. Das stört mich sowieso immer. Aber ich habe jetzt in OÖ keine Kurs gefunden wo ich
238 sagen würde [...] passt. Das passt für mich. Da bekomme ich auch Rückmeldung, da sollte ich
239 wieder mehr aufpassen. Und das finde ich halt schade, weil man ist nicht perfekt bleibt nicht immer
240 gleich. Ja. Bekommt aber keine Rückmeldung [...] Und das Pilatesstudio kann ich mir noch nicht
241 leisten @oder will ich mir noch nicht leisten. Weil es ist doch sehr teuer.

242 I: Hast du dort schon mal eine Probestunde genommen?

243 X: Nein habe ich noch nicht. Aber die ist jetzt auch in Karenz.

244 I: Woher weißt du dann, dass dir der Stil entspricht?

245 X: Nein weiß ich nicht. Aber ich kenne eine die dort arbeitet und die nach der Methode von der
246 Barbara Mayer arbeitet. Also glaube ich, dass die eher ähnlicher ist. Aber ich weiß es nicht. Ich
247 kann es nicht sagen.

248 I: Hast du bei der Barbara Mayer schon mal eine Stunde besucht?

249 X: Nein. Ich kenne sie aus dem Buch und aus dem Internet@.

250 I: OK. Hattest du während deiner Ausbildung die Möglichkeit Erfahrungen im Anleiten von Gruppen
251 zu sammeln?

252 X: Nein die Möglichkeit wäre vielleicht bestanden, weil wir immer wieder Anfragen bekommen
253 haben für Vertretungen. Aber ich wollte eigentlich nicht. Nein, weil ich einfach noch das Gefühl
254 gehabt habe ich bin [...] noch nicht gut genug. Eine Gruppe anleiten ist das eine. Aber gut Anleiten
255 und präzise Arbeiten ist das andere. Und ich habe einfach das Gefühl gehabt ich muss noch an
256 mir arbeiten.

257 I: Wie hast du während der Ausbildung den Stellenwert der eigenen Reflexion des Lernprozesses
258 gesehen?

259 X: Wichtig. Der war schon sehr wichtig für mich [...] Weil, dass ist auch so ein bisschen ein
260 Motivationsschub für mich

261 I: Wie bist du mit den Lernunterlagen zurechtgekommen?

262 X: Mmh. Also diese Übungen die aufgezeichnet sind finde ich ganz toll. Die hängen auch jetzt
263 noch bei mir drinnen. Und zu Hause hängen sie am Kasten@ Weil das einfach super ist. Wenn ich
264 eine Stunde plane habe ich alles auf einen Blick. Und schau mir auch immer an ja aha diese

265 Übung habe ich schon lange nicht mehr eingebaut. Diese Übung nehme ich raus. Ich habe auch
266 immer ein Zetterl neben mir liegen und versuche mich relativ daran zu halten. Man kann auch eine
267 Stunde aus dem [...] Gedächtnis halten. Aber ich habe immer das Gefühl da kommt man leichter in
268 diesen Trott rein, dass man immer das selbe macht. Wenn man nebenbei was liegen hat wo was
269 anderes darauf steht, dann glaube ich ist das schon was anderes. Also mir hilfts sage ich mal. Also
270 **die** Unterlagen finde ich ganz toll. Ahm die anderen Unterlagen// Die Bilder sind total wenig. Also
271 ohne ein Buch oder soo wäre ich nicht zurechtgekommen.

272 I: Welches Buch meinst du?

273 X: Ja ah was war denn das? Heißt das Taschenatlas der Anatomie? Und [...] ja das hilft schon
274 sehr. Weil nur mit diesen Abbildungen im Skriptum [...] anatomisch nein. Weil ich brauche schon
275 ein Bild dazu.

276 I: Was würdest du verbessern?

277 X: Bilder. Mehr Bilder. Auch zu jedem Muskel wie auch immer Bilder dazu. Also das wirklich genau
278 dazu [...] protokollieren. Ich denke, wenn man Sportstudentin ist tut man sich da halt leicht. Weil da
279 hat man das alles schon einmal gelernt. Aber wenn man ein bisschen aus einem Bereich kommt
280 wo man muskukär @sage ich mal nicht so drauf ist// Ja hilft das sehr, wenn man Bilder hat die das
281 aufzeigen.

282 I: Hast du auch ein großes Konzept für das ganze Semester?

283 X Aahm. Eigentlich nicht. Sage ich jetzt einmal. Jetzt so richtig ein großes Konzept [...] habe ich
284 nicht.

285 I: Wie bist du so mit dem Prüfungsmodus zurechtgekommen?

286 X: Ahm [...] Mit diesen// Mit der Stundengestaltung ja das war super@ Mit der Praxis und mit der
287 Theorie [...] ja [...] hat schon gepasst@ [...] Ja die Praxis war halt auch// Dadurch das, dass dann//
288 Ich glaube es war relativ heiß und ich war am Nachmittag dran. Ja. Grundsätzlich finde ich es gut,
289 dass eine Vorbereitungszeit ist. Es ist halt auch blöd, weil es auch eine Glückssache ist. Was du
290 halt nicht kannst kannst du nicht. Aber das ist halt bei jeder Prüfung so. Also ich habe jetzt keinen
291 Vorschlag [...]

292 I: Du hast das Gefühl gehabt du hast ein bisschen Pech gehabt mit deiner Ziehung?

293 X: Ja, weil ich habe halt gerade den Teaser dabei gehabt. Ja das hätte jetzt nicht sein müssen@
294 sage ich einmal. Aber ist wurscht ich habe es auch geschafft und ja.

295 I: Und mit dem Theorieteil wie bist du da zurechtgekommen?

296 X: Ja [...] es war [...] Ja es hat auch gepasst. Ich habe es ein bisschen unkoordiniert gefunden.
297 Weil// Ja da irgendwie rein und wir müssen da sitzen und weiß der Gott welche Einteilung sie da
298 gehabt haben.

299 I: Es klingt so als hätte das eine Unruhe hineingebracht?

300 X: Ja. Also ich habe ein bisschen das Gefühl gehabt es ist [...] ein bisschen unruhig gewesen. Ja
301 aber// Ich glaube da waren mehr// so die Vitaldings und die Massagedings. Und dann hat irgendein
302 Bild gefehlt bei der Prüfung. Ja.

303 I: Hat das deine Leistung negativ beeinflusst?

304 X: Ich weiß nicht. Ganz ehrlich @vielleicht.

305 I: Wie warst du mit deiner Beurteilung zufrieden?

306 X: Ja wird schon gerecht gewesen sein. Ich habe es mir nicht angeschaut nachher muss ich
307 ehrlich sagen@. Also ich war nicht bei der Einsicht. Weiß gar nicht nicht was ich falsch gemacht
308 habe wo ich mich vertan habe.

309 I: Hast du die Prüfung gleich bestanden?

310 X: Ja. Gott sei Danke. Ich war eh recht froh.

311 I: Gibt es noch was am Prüfungsmodus noch was zu verbessern?

312 X: Ahm. Ja ich bin für Vormittagsprüfungen. Ich glaube das war am Abend. Kann das sein, dass
313 die schriftliche Prüfung am Abend war? Oder relativ am Abend. Ich glaube ich bin um zwei oder
314 drei am Freitag Abend hin gefahren. Ich glaube das war so, bin mir aber nicht mehr sicher. Glaube
315 aber das, dass so war und finde das ganz schlecht. Ich bin für Vormittagsprüfungen. Praxis und
316 Theorie finde ich sollten am Vormittag sein.

317 I: Gut und so allgemein. Wie siehst du die Qualität der Ausbildung rückblickend?

318 X: Ja ich bin sehr zufrieden. Mir hat es **sehr** viel gebracht. Und ich glaube ich bin auch nicht
319 schlecht vorbereitet [...] eben für die Praxis. Sage ich jetzt einmal. Ja sage ich jetzt einmal. Wo wir
320 die Fortbildung gemacht haben// Die hat dann zum Schluss auch gesagt, ja so schlecht waren wir
321 nicht. Also@

322 I: Also hattest du den Eindruck, dass die anderen Teilnehmer der Fortbildung schlechter drauf
323 waren?

324 X: Nein, also das kann man nicht sagen. Weil was ist schlechter und was ist besser. Nein, das
325 würde ich nicht sagen. Wir können// Wir arbeiten da präziser und wenn wir das vergleichen mit den
326 anderen dann arbeiten die nicht präzise. Und [...] weiß ich nicht, wenn es aber vielleicht um das
327 korrekte Ansagen geht. Weil die zeigen ja nichts vor sondern die machen das alles verbal. Dann
328 kann es sein, dass wir zB nicht so gut drauf waren [...] Es ist halt auch ein bisschen ein anderer
329 Ansatz. Ja eine andere Weise ganz einfach wie man halt arbeitet. Aber trotzdem glaube ich, dass
330 das Vorzeigen halt total wichtig ist. Weil die Teilnehmer halt gerne auch schauen. Uund ja ich
331 glaube// Ich zeige es ihnen vor und bemühe mich trotzdem, dass ich ihnen halt auch jeden Schritt
332 ansage verbal. Sodass sie theoretisch nicht her schauen müssten. Aber trotzdem// Es gibt Leute
333 die das einfach brauchen.

334 I: Gut. Und gibt es in der Ausbildung Inhalte die du vermisst hast?

335 X: [lange Pause] Mhm. Ja ich weiß nicht ob es zeitlich noch drinnen gewesen wäre. Was ich jetzt
336 an an Fortbildungen besucht habe// Mit mehr unterschiedlichen Materialien noch// Wir haben zwar
337 einen kleinen Teil gemacht aber trotzdem habe ich das so in Erinnerung// Könnten wir mehr
338 variieren. Oder mehr@

339 I: Welche Materialien meinst du speziell?

340 X: Mit einem kleine Ball oder [...] mit einem großen Ball oder mit einem Magic Circle oder so. Oder
341 mit einem Band. Obwohl, dass Band ist eh sehr schwierig. Das mache ich auch nicht in einem
342 Anfängerkurs. Weil das Wickeln halt doch [...]

343 I: Du meinst mit einem Theraband?

344 X: Ja genau mit dem Theraband. Wir haben zwar was gemacht so ist es nicht. Ich weiß schon,
345 dass wir was gemacht haben. Aber da habe ich nicht glaube ich so einen Profit davon getragen.
346 [...] Weiß zwar nicht genau warum, aber so vom Gefühl her.

347 I: Arbeitest du in deiner Stunde mit Zusatzgeräten?

348 X: Ja. Mit dem kleinen Ball arbeite ich. Mit was arbeite ich noch? Ahm ja mit andern Zusatzgeräten
349 nicht. Ich suche mir dann halt andere Zusatzgeräte die irgendwie da sind und möglich sind@

350 I: Das wäre?

351 X: Ja zB entweder kleine Murmeln für die Bauchlage. Oder so Bierdeckeln für die Bauchlage. Oder
352 so Noppenbällen die man unter den Fuß legen kann, und für die Sliding Legs [...] Ja.

353 I: Super. Sehr kreativ. Und gibt es was was dir besonders gut gefallen hat in der Ausbildung?

354 X: A einmal Beckenboden erklären und so. Und Beckenboden darstellen, das hat mir sehr gut
355 gefallen. Das habe ich mir gemerkt. Mit diesen Therabändern wie sie uns das gezeigt hat wie der
356 Beckenboden aussieht zB. Ahm dann wie wir die Übungen angegangen sind. Das hat mir auch
357 sehr gut gefallen. Die Übungen gemeinsam besprechen, durchführen, selber durchführen. Ja.

358 I: Wie war so die Lernstimmung in der Gruppe?

359 X: [...] Ja, dass hat gepasst. Ich habe mich dann halt mit einer zusammengetan. Mit der ich recht
360 gut zusammengekommen bin. Und wir haben uns dann immer Matten raus gelegt da und ein
361 bisschen geübt. Und uns gegenseitig korrigiert und geschaut und versucht gemeinsam das
362 anzusagen. Ja [...] Ja was mir auch noch sehr gut gefallen hat in der Ausbildung ist diese//
363 Trotzdem, dass man immer in Stunden gehen muss. Das bringt schon sehr viel. Aktiv, Beiwagerl
364 und das Beobachten. Also, dass finde ich total wichtig und hat mir sehr viel gebracht. Und bringt
365 auch Sicherheit glaube ich in gewisser Weise. Und man sieht auch wie unterschiedliche Leute
366 unterschiedlich arbeiten. Ja.

367 I: Und so die Lenka als Referentin. Wie bist du mit ihr zurechtgekommen?

368 X: Jaa recht gut. Ich glaube sie ist sehr kompetent und weiß sehr viel. Ja [...]

369 I: Was wäre für dich die ideale Pilatetrainerin?

370 X: Einfühlungsvermögen. Menschenkenntnis. Die Fähigkeit auf Menschen zuzugehen. Uund ja
371 Kreativität ja und so weiter@

372 I: Und von der Pilateskompetenz?

373 X: Allgemeine Kompetenz ist sehr wichtig. Aber was für **mich** wichtig ist. Das sie genau arbeitet
374 ahm und die Übungen auch richtig vorzeigt oder richtig ansagt [...] Ja, dass sind so die zwei
375 wichtigsten Dinge die mir jetzt so spontan einfallen.

376 I: Gut und zur allerletzten Frage. Wie ordnest du die Pilatesausbildung am USI im Kontext des
377 Ausbildungsangebotes in Österreich ein?

378 X: Ja was ich weiß// NFA heißt das oder? Ahm das ist// mir kommt das so vor// vom Zeitaufwand
379 weniger viel weniger. Und ahm Kosten sind aber mehr. Dann Power Pilates und Pilates Europe
380 sind viel teurer. Sind aber von den Stunden her aber glaube ich mehr. [...] Trotzdem glaube ich,
381 dass dieses regelmäßige in Stunden gehen und Zuschauen ich glaube bei den anderen
382 Ausbildung auch drinnen ist. Aber ich glaube nicht in so einem Umfang [...] Mehr weiß ich nicht.

383 I: Dann sage ich danke fürs mit machen.

384 X: Ja bitte@

385

386 Nachgespräch: X teilt mir mit, dass sie im Jänner ein Mail an die Lenka geschrieben hat. Sie wollte
387 eine Fortbildung im Bereich Pilates besuchen und sich erkundigen an welche „Richtung“ die USI
388 Ausbildung angelehnt ist. Lenka hat ihr geantwortet, dass eine Anlehnung zur Contrology Richtung
389 besteht (Lynn Robinson). Bei einer Gesundheitsmesse in OÖ hat X sich bereits informiert und ist
390 auf eine Weiterbildung von der NFA gestoßen. Die für X passenden Termine waren aber bereits
391 ausgebucht. X ist dann auf eine Fortbildung in Baden (Power Pilates) gestoßen, welche sie auch
392 mit einer Freundin und ehemaligen Mitabsolventin besucht (2 Tage) hat. Es hat ihr gut gefallen.
393 Sie hat viel gelernt. Die Leiterin (Sandra Genzel) hat X angesprochen wo sie die Ausbildung
394 absolviert hat und vorgeschlagen noch die Ausbildung bei ihr zu absolvieren. X will im Herbst noch
395 eine weitere Fortbildung für Pilates und Schwangerschaft machen.

396 Weiter fällt X ein, dass es gut wäre in der Ausbildung am USI auch Informationen über die
397 Entwicklung und die einzelnen Richtungen der Pilatesmethode zu erhalten. X würde auch gut
398 finden wenn es die Möglichkeit geben würde am USI einen Kurs zu besuchen wo die
399 anatomischen Grundlagen aufgefrischt werden. Weiter wäre es gut, wenn auch Fortbildungen im
400 Pilatesbereich angeboten würden. X ist schon länger auf der Suche nach Fortbildungen hat aber
401 noch nicht sehr viel gefunden.

1 Datum: 26.06.2009
2 Ort: Starbucks, Mariahilferstraße
3 Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr (49,26 min.)
4 Person: F
5 Situation: X hat hat Ort und Zeit vorgeschlagen.
6
7 Vorgespräch: Wir unterhalten uns über die Bakk. Arbeit von X. Zum Interview hat X keine Fragen
8 an mich wir starten sofort.
9
10 [...] 2 sek. Pause
11 [...] 3 sek. Pause
12 / Wortabbruch
13 // Satzabbruch
14 ... Sprechende wurde unterbrochen
15 @ Lachen (gemäßigt)
16 uu langezogene Aussprache (Denkzeit verlängern)
17 Fett sehr betonte Aussprache
18
19 I: Gut, dann meine erste Frage allgemein. Kannst du mir bitte sagen wie alt du bist und was deine
20 momentane Tätigkeit bzw. deine Ausbildung ist?
21 X: Also ich bin 29 Jahre. Studiere **noch** Publizistik und Kommunikation im ah Bachelor und ja das
22 war es eigentlich. Ja also nebenbei bin ich tätig// Ja Gelegenheitsjobs würde ich sagen im Bereich
23 ja Marketing, Promotion. Ja solche Sachen. Und halt eben ich unterrichte Pilates, Aerobic und
24 Ganzkörpertraining usw.
25 I: Wie ist so dein persönlicher sportlicher Werdegang?
26 X: Mmh OK. Ich meine ich habe immer schon gerne Sport gemacht. Und habe in der [...]
27 Hauptschule – war das – mit Volleyball angefangen und war da in so einer Schülerliga. Und wollte
28 da eben weitermachen. Hat aber nicht geklappt in verschiedene Vereinen aus verschiedenen
29 Gründen. Und dann bin ich// Ja ich wollte schon immer tanzen. Und dann bin ich da zum Aerobic
30 eigentlich gekommen. Da bin ich dabei geblieben. Und da gibt es verschiedene Richtungen
31 Aerobic, Tai Bo ahm dann kam Body Balance und dann auch Pilates.
32 I: OK. Und hast du außer der Pilateslehrerausbildung auch weiter Aus- bzw. Fortbildung im
33 Sportbereich absolviert?
34 X: Ja ich habe ja zuerst diese B Lizenz gemacht für die Aerobic Ausbildung. Und dann so
35 Weiterbildung für Tae Bo war das eine und dann Pilatesausbildung.
36 I: Wo hast du diese B Lizenz gemacht?

37 X: Ah, das war damals noch in Innsbruck auf der Sportuni ahm ja. Das war glaube ich so Inline
38 hieß diese Organisation. Oder eben von dieser Dr. Weibl-Unterberger hieß die wurde die Prüfung
39 abgenommen. Wo an der Sportuni in Innsbruck unterrichtet.

40 I: Kannst du dich erinnern, welchen Umfang diese Ausbildung gehabt hat?

41 X: Also sie war auf jeden Fall nicht so intensiv würde ich sagen. War definitiv nicht intensiv. Das
42 waren auch so ein zwei Ausbildungsblöcke. Wo sich das auch über ein zwei Tage erstreckt. Aber
43 das wars, das wars schon. Und dann kam die Prüfung und ja fertig.

44 I: Hast du dann Aerobic unterrichtet?

45 X: Ja ich habe mit Aerobic angefangen. Das hat dann aber eigentlich schnell wieder aufgehört,
46 weil der Trend zu Tae Bo kam. Und dann habe ich eigentlich mehr Tae Bo unterrichtet.

47 I: OK versteht. Und wie bist du dann mit der Pilatesmethode das erste mal in Kontakt gekommen?

48 X: Ahm in Kontakt gekommen bin ich dann// Also bei Tae Bo braucht man dann ja wieder eine
49 Ruhephase, etwas intensiveres. Dann kam dieses Body Balance auf ja. Was auch eine Mischung
50 zwischen Pilates und Yoga war. Und [...] ich weiß nicht noch Thai Chi oder Qui Gong keine
51 Ahnung. Und dann hat mir das eigentlich ziemlich gut gefallen. Und dann war ich in ein paar
52 Pilateskursen. Und mit hat einfach diese Intensität und diese Ruhe gefallen. Und dann habe ich
53 gedacht OK, dass wäre das nächste für mich. Es wäre interessant eine Weiterbildung da zu
54 machen.

55 I: Wo hast du diese Pilateskurse besucht?

56 X: Ah, das war zum Teil noch in Vorarlberg eben wo ich früher gewohnt habe und eben dort
57 aufgewachsen bin. Ich weiß jetzt gar nicht, aber ich glaube auch in Wien auf der Sportuni dann.
58 Also mir angeschaut [...] ja ja ja auf der Sportuni.

59 I: Auf der USI. Und bei wem warst du da in der Stunde?

60 X: Das war bei der Sonja Rössler war das. Sie hat ja Pilates und dann hat sie Pilates Yoga [...] irgend so eine Mischung hat sie// Bei ihr war ich hauptsächlich.

62 I: OK. Und wie kam es dann zu dem Entschluss, dass du die USI Pilateslehrerausbildung
63 absolvieren möchtest?

64 X: Ja ich habe dann einfach nach Pilatesausbildungswegen gesucht. Uund ahm ich habe mich ja
65 vorher schon ein bisschen erkundigt gehabt. Und ich wollte halt diesmal eine bisschen intensivere
66 und eine gute Ausbildung. Und dann habe ich das Angebot von der USI entdeckt und habe mich
67 für das eben entschlossen. Also für mich war es einfach wichtig, dass es eine gute und
68 umfangreiche Ausbildung ist. Das ich mich nachher auskenne.

69 I: Kannst du dich noch erinnern welche anderen Ausbildung du da gesichtet hast?

70 X: Mmh. Ja ich weiß noch es gab// In OÖ oder NÖ gab es auch so eine Institution ein Ausbildung//
71 Aber ich weiß nicht mehr wie die heißen. Sonst kenne ich halt noch die Ausbildung von der [...] ah
72 von Deutschland her. Ich glaube die Sab. Nicht die Sab die Bas. Ich weiß nicht wie die genau
73 heißt. Eine bekannte Ausbildung. BAS heißen die aus Deutschland. Die auch ziemlich stark sein

74 sollen. Dort habe ich mich informiert. Und Vital// Ich weiß nicht. Auch in OÖ oder NÖ. Die waren
75 auch ziemlich stark vertreten.

76 I: Und was war dann der ausschlaggebende Grund warum du dich für die USI Ausbildung
77 entschieden hast?

78 X: Ja. Ein Grund war sicher der Kostenfaktor. Und die Nähe natürlich. Und ahm ich habe das
79 Gefühl gehabt, dass ich alles in einem gehabt habe. Die Nähe. Es war hier in der Nähe. Auch für
80 mich genug intensiv und umfangreiche. Und Kosten waren entsprechend und ich habe ein// Ich
81 habe mir erhofft, dass ich nach dieser Ausbildung eine gute Ausbildung habe@

82 I: Und vor dem Start der Ausbildung, welche Erwartungen hattest du da?

83 X: Haha [...] Welche Erwartungen hatte ich? Also mein Anliegen war, dass ich mir nachher einfach
84 sich// Also, dass ich mir auf jeden Fall sicher war, indem was ich unterrichte. Das ich die ganzen
85 Varianten, Variationen die ich dann machen werde// Dass ich mich auf jeden Fall auskenne und
86 dass ich das alle anwenden kann. Ohne// Mir war es auf jeden Fall wichtig, dass ich egal welche
87 Leute mich was gefragt haben, Antworten wusste. Mit einem guten Gewissen das beantworten
88 konnte. @

89 I: Und in der Ausbildung. Was hast du dort gelernt?

90 X: Ja, dass war interessant während der Ausbildung. Weil am Anfang war ich echt// Ich muss
91 sagen echt frustriert. Weil es war für mich echt schwer. Ich finde die Anforderungen waren schon
92 hoch. Ahm, weil ich mich nicht so intensiv, die Zeit vorher auch mit dem beschäftigt habe. Auch mit
93 Sport vielleicht nicht so beschäftigt habe. Im Nachhinein gesehen [...] fand ich es natürlich super.
94 Ja wurden die Erwartungen schon erfüllt [...] auf jeden Fall. Nur während der Ausbildung die Zeit
95 war schon hart für mich.

96 I: Wie meinst du das?

97 X: Mmh. Ich glaube es war die Auseinandersetzung mit dem Thema. Also überhaupt dieser ganze
98 Zugang zum Körper erstens. Diese ganzen Methoden. Zum Teil auch das Wissen. Ich würde
99 sagen das alles. Weil ich denke mir wir waren ja in einer Gruppe wo hauptsächlich Sportstudenten
100 und natürlich auch Tänzer ahm aus/ aus/ in der Gruppe waren. Und die irgendwie schon einen
101 anderen körperlichen Zugang hatten. Das war halt ein bisschen schwierig. Und dann hat man halt
102 auch gemerkt, dass die anderen einfach schon viel weiter waren. Als wie man selber und dass war
103 halt das schwierige daran. Dass// ja, ja. @

104 I: Und wie wurden dir dann die anatomischen Grundlagen vermittelt?

105 X: [...] Naja ich würde sagen// der theoretisch Teil meinst du? Ich meine, dass haben wir gar nicht
106 so intensiv besprochen. Ich finde, es wurde einfach am Schluss der Ausbildung angesprochen. Ich
107 finde der Fokus war viel mehr auf das Training, auf die Ausführung und auf das Unterrichten
108 gesetzt. Und diese anatomischen Kenntnisse musste man sich eigentlich im im am Schluss
109 eigentlich selber aneignen. Und ich finde, dass das dann eigentlich ganz gut funktioniert hat. Man
110 muss es einfach lernen. Und nachdem ich das gelernt habe, habe ich mich schon ausgekannt.
111 Dann wusste ich dann endlich mal von was alle gesprochen haben@ Ja, ja.

112 I: Schön, dass heißt du hast auch heute noch anatomische Grundkenntnisse die du anwenden
113 kannst?

114 X: Ja. Klar nach der Ausbildung waren die total frisch und ich konnte wirklich auf alles antworten.
115 Das hat mich schon erfreut. Jetzt hat das natürlich schon wieder nachgelassen. Ja. Ja wo ich mir
116 auch denke, jetzt müsste ich wieder ein bisschen nachlesen. Ja. Mmh.

117 I: Wie wurde dir der methodische Aufbau von Übungen vermittelt?

118 X: Aha OK. Ich meine [...] ein Teil war sicher, dass wir selber Stunden besucht haben. Und uns
119 zuerst mal angeschaut haben wie andere Leute das machen. Dann, dass die Übungen selber in
120 den Unterrichtseinheiten zerlegt wurden. Und, dass dann so quasi gezeigt wurde wie die
121 zusammengesetzt sind wie die aufgebaut sind. Wie man das zerlegen kann und wie wir die wieder
122 zusammensetzen können. Ja.

123 I: Hat dir das was gebracht?

124 X: Ja ich glaube schon. Weil, dass ist dann auch das Entscheidende auch später. Weil du nachher
125 auch selber [...] aus dem quasi einzelne Übungen kreierst oder, dass wieder zusammensetzt in
126 eine Übung. Wende ich auf jeden Fall an und ich finde es hat schon was gebracht. Auf jeden Fall.

127 I: Schön. Und wie ist so ein Empfinden wie sich dein Eigenkönnen entwickelt hat?

128 X: [...] Naja ich habe das Gefühl gehabt ah [...]// Ich habe mich schon weiterentwickelt [...] da hatte
129 ich schon das Gefühl. Aber jetzt im Vergleich zu den anderen// Wo bei ich aber betonen muss,
130 dass ich mich jetzt// Später im Nachhinein wo ich selber unterrichte wahrscheinlich
131 weiterentwickelt habe. Weil ich da irgendwie [...]// Weiß ich nicht. Oder doch nicht. Auf jeden Fall
132 jetzt hat man halt subjektiv diesen Eindruck, weil man halt die ganzen Übungen schon weiß und
133 kennt. Und weiß auf was es darauf ankommt. Aber wahrscheinlich habe ich in dieser Zeit wirklich
134 einen großen Sprung gemacht. Doch doch [...] glaube ich schon. Dann am Anfang von dieser
135 Unkenntnis bis zum Schluss wo ich dann alles verstanden habe war das glaube ich schon ein
136 großer Schritt.

137 I: Das Fehlersehen wie hat sich das bei dir entwickelt?

138 X: @Das war gut. Am Anfang habe ich gar nichts gesehen@. Also ja// Also ich glaube der Punkt
139 war, dass ich nicht gewusst habe wo der Fokus war in dieser Übung. Und darum habe ich immer
140 alles andere gesehen oder mögliche Fehlerquellen entdeckt. Nur nicht die Hauptfehlerquelle, weil
141 ich nicht auf das geachtet habe. Oder nicht gewusst habe auf was es bei jeder einzelnen Übung
142 darauf abkommt. Wobei ich jetzt schon auch ah wenn ich eine Übung vorzeige und dann die
143 Fehler korrigiere, dass ich mir schon immer wieder sage: OK auf was kommt es jetzt bei dieser
144 Übung darauf an und mich dann auf das fokussiere. Und nicht tausend andere Kleinigkeiten dazu
145 ausbessere. Hat sich auf jeden Fall viel gebessert@.

146 I: Unterrichtest du aktiv Pilates?

147 X: Ja ich unterrichte Pilates. Seit der Aus/ oder während der Ausbildung schon angefangen.
148 Einfach an verschiedenen VHS ja und bis heute dauert das an. Ja ich wollte// Es war nach dem
149 ersten halben Jahr. Man hat eine Vertretung für eine Stunden gesucht und dann habe ich mich

150 gemeldet. Weil ich mir gedacht habe sonst werde ich mich nie trauen. Uund dann habe ich
151 eigentlich schooon ein Angebot// Man hat jemanden gesucht um fix eine Stunde zu übernehmen.
152 Und es waren halt Anfänger und das habe ich mir dann schon zutrauen können. Ja mit so [...]
153 I: Und wie war dein Einstieg in die Praxis?
154 X: Also ich weiß nur [...] ich hatte viele Stunden [...] drei vier gleich am Anfang. Und ich weiß@// Ich
155 habe mit denen alles ganz ganz langsam und ausführlich mit denen gemacht@. Also wenn ich das
156 mit heute vergleich// Ganz genau und exakt. Das kam halt auch noch arg von dieser Ausbildung
157 her. Weil wir dort natürlich auf alles ganz genau geachtet haben. Und dann habe ich denen das
158 auch so vermittelt. Natürlich jetzt ist es auch wieder anders@.
159 I: Das klingt als hätte sich deine Stil seit der Ausbildung verändert?
160 X: Ja hat sich auf jeden Fall verändert. Ich sage mal ich bin jetzt nicht mehr so eng sooo eng
161 an diesen Ausbildungsrichtlinien. Sagen wir so ich achte schon auf jeden Fall, dass die Übungen
162 schön ausgeführt werden und die erheblichen Fehlerquellen bessere ich aus. Aber es ist nicht
163 mehr so, dass ich ahm so **steif** die ganzen Übungen mache. So würde ich es ausdrücken.
164 Sondern ich versuche die Leute ein bisschen freier sich zu fühlen. Damit sie sich besser in die
165 Übungen einfühlen können. Also ihnen mehr Freiraum lassen. Vor allem Zeit lassen, dass sie sich
166 in die Übung einfühlen können. Weil ich denke am Anfang haben sie// Wenn ich mich auch an
167 mich zurück erinnere// Man hat nicht so wirklich ein Gefühl für diese Übung. Und zuerst müssen
168 sie überhaupt in diesen Rhythmus von Pilates kommen und diese ganze Raumbewegung. Und
169 dann erst konzentrieren sie sich auf die verschiedenen Übungen. Vielleicht wenn sie sie ein-
170 zweimal gemacht haben und **dann** wissen sie worauf der Fokus ist.
171 I: Interessant. Und was zeichnet für dich diese Pilatesmethode besonders aus?
172 X: Aha. Für mich ist halt auch wichtig, dass die Leute sich zuerst ein bisschen einfühlen. Das ich
173 nicht gleich tausend Sachen korrigieren muss. Und alles ganz exakt// **Exakt** ist schon gut aber so
174 steif mich an diesen Methoden, Richtlinien mich halte einfach. Sondern ich versuche einfach den
175 Leuten beizubringen, dass sie sich erstmal [...] reinfühlen. Dass wir die Übungen ein paar mal
176 machen. Und erst wenn sie sich auskennen, dass sie sich dann darauf konzentrieren worauf es
177 ankommt. Weil am Anfang, wenn ich versuche denen das zu vermitteln, dann verstehen sie das
178 gar nicht. Weil sie den Muskel zB gar nicht spüren.
179 I: Was sind für dich die wesentlichen Prinzipien der Methode die du auch weiter gibst?
180 X: Mmh. Auf jeden Fall mal in sich gegen, dass ist das ausschlaggebende und sich wohl zu fühlen.
181 Und dann sich auf das zu konzentrieren auf was es halt ankommt bei dieser Übung. Also auf [...]
182 Natürlich die Atmung, die Exaktheit und die Ruhe. Ahm ja und die fließenden Bewegungen würde
183 ich sagen. Ja [...] so jetzt im Groben. Natürlich versuche ich alle Aspekte// Natürlich auch die
184 Beweglichkeit und und ah diese Neutralität und ah egal von der LWS oder der BWS natürlich diese
185 ganzen Aspekt baue ich schon mit ein. Ja ich versuche diese natürliche Haltung in den
186 Vordergrund zu stellen. Dieses ruhige, diese fließenden Bewegungen die Atmung ja und die Ruhe.

187 Und dann// Genau das auch die Anstrengung auf der einen Seite aber auch die Ruhe. Das betone
188 ich auch jedes mal.

189 I: Und wieviele Stunden hast du momentan?

190 X: Momentan// Also Pilates? Mmh. Zwei in der Woche. Also VHS Mauer und das andere ist VHS
191 Margaretengürtel. Jeweils eine Stunde.

192 I: Und wer zählt zu deine Klienten/Innen?

193 X: Ahm. Also es sind natürliche überwiegend Frauen. Wobei es natürliche auch Männer gibt. Es
194 ist bunt gemischt. Es gibt junge, ältere, ganz ältere. Also alle eigentlich von Pensionisten bis
195 Arbeitende, Studenten, Schüler alles ist dabei.

196 I: Und wie kommst du mit dieser heterogenen Gruppe zurecht?

197 X: @Manchmal ist es gar nicht so einfach muss ich sage. Also es gibt da immer// Meistens ist es
198 so im Winter werden die Stunden aufgestockt. Da kommen meistens noch zwei Stunden dazu.
199 Wenn es dann wirklich so getrennt ist in Anfänger und Fortgeschrittene oder leicht Fortgeschrittene
200 dann ist es schon einfacher. Im Sommer kommt dann halt alles zusammen von Leuten die keine
201 Kenntnisse haben bis Leute die halt schon zwei drei Semester bei mir sind. Dann wird es schon
202 ein bisschen schwierige muss ich sagen. Es gibt einen Herren darunter der echt kein Körpergefühl
203 oder ein ganz schlechtes hat. Und dann ist es halt schon schwierig, das zu vermitteln. Weil man
204 muss halt auch beachten// Die Leute die schon fortgeschritten sind muss man fördern und den
205 anderen soll man ja nicht überfordern. Das ist schon schwierig.

206 I: Sind das beide Anfängerkurse?

207 X: Nein. Eigentlich im Winter habe ich so Anfänger und Fortgeschrittene. Da ist es geteilt. Und
208 dann schaut man ob es zustande kommt im Sommer. Und wenn zu wenig Anmeldungen sind wird
209 der Anfängerkurs storniert und dann kommen gerne diese Leute in den fortgeschrittenen Kurs.
210 Und das ist schon ein bisschen schwierig.

211 I: Arbeitest du auch mit Zusatzgeräten?

212 X: Ja mache ich schon. Ich verwende auch// Was wir auch da gelernt haben Stock oder Ball [..]
213 oder Bänder verwende ich ab und zu. Ja. Es kommt darauf an wie ich mit der Gruppe
214 voranschreite. Was ich jetzt vorhabe, dass diese Gruppe keine Anfänger mehr haben darf// Werde
215 ich natürliche viel mehr diese Zusatzgeräte verwenden wollen. Auf jeden Fall. Ja damit die Leute
216 mehr gefordert sind und ich auch mehr Möglichkeiten habe mich auch weiter zu entwickeln. Und,
217 dass ein neuer Schwung in die Gruppe kommt.

218 I: Wenn du dich konkret an eine Stunde erinnerst, wieviele Übungen verpackst du in 75 Minuten?

219 X: Pah [...] 16 Übungen so im Schnitt. Es kommt auf die Übungen an.

220 I: Kannst du mir ein paar Übungen per Namen nennen die in deinen Stunden häufig vorkommen?

221 X: Ja was kommt denn häufiger vor? Mmh so natürliche Diamond Press oder so eine Cobra, Heal
222 Beates, Curl Ups natürlich [...] Hip Rolls. Ich versuche meine Stunden variable zu halten, dass ich
223 nicht viel// Sagen wir so es gibt schon Übungen die ich immer wiederhole. So Curl Ups oder
224 Diamond Press oder Abduktor oder Adduktor Lifts oder in die Chair Position gehen. So was. So

225 Grundübungen, aber dann versuche ich das immer zu variieren. Ich weiß nicht mit Hundreds oder
226 Double Leg Stretch so was. Es gibt sicher diese Grundübungen die zum Teil dazu verwendet
227 werden aufzubauen ja.

228 I: Bereitest du deine Stunden immer vor?

229 X: **Ja** eigentlich schon. Auf der einen Seite ahm// Mittlerweile finde ich es schon angenehm, weil
230 wenn ich viele Stunden habe, dann weiß ich gar nicht mehr was ich gemacht habe. Und dann ist
231 es für mich auch so eine Orientierung. Und dann schreibe ich manchmal auch drauf, wenn mir was
232 auffällt bei den Leuten. Zb an was ich noch arbeiten muss oder wenn mir eine neue Übung//
233 Wenn ich einfach merke was bei ihnen fehlt in der Gruppe dann versuche ich in der nächsten
234 Stunde darauf einzugehen.

235 I: Was unterrichtest du noch außer Pilates?

236 X: Das ist so ein Ganzkörpertraining. Also so klassisch Aerobic und dann Bauch Beine Po. Da
237 habe ich eine. Nur es kommen immer genug Vertretungsstunden zustande.

238 I: Was unterrichtest du lieber?

239 X: Naja es ist halt total unterschiedlich. Ich finde auch manchmal Pilates tut auch mir gut, weil ich
240 so ein bisschen ein Energiebündel bin. Und das beruhigt mich dann wieder. Auf der anderen Seite
241 unterrichte ich auch ganz gerne Ganzkörpertraining, weil es bringt einen wirklich so in Schwung.
242 Es ist echt mit Power und Dynamik ja und man kann sich echt austoben. Wobei ich aber sagen
243 muss, dass ich immer wieder Übungen aus Pilates in diese Stunden mit einfließen lasse. Also jetzt
244 natürliche nicht mit dieser ganzen Atmung und in dieser Ruhe. Aber trotzdem wende ich viele
245 Übungen aus Pilates an. Halt in schnellerer Form oder auf Bauch Beine Po angewendet.

246 I: Praktizierst du selber auch noch Pilates?

247 X: Ah ja im Sommer wenn ich weniger habe, dann praktiziere ich Pilates für mich alleine. So für
248 den Bauch zum sich selber fit halten. Und, dass man dann im September halt nicht ganz ohne
249 Power dasteht. Und ich versuche halt immer wenn ich Zeit habe, halt in den Ferien dann oder in
250 den Pausen vom WS, SS in andere Fitnesscenter zu gehen. Oder einfach andere Stunden zu
251 besuchen. Egal wo auf der USI ist eh gerade diese Schnupperwoche und da bin ich immer
252 unterwegs.

253 I: Hast du Weiterbildungen im Bereich Pilates absolviert?

254 X: Nein danach habe ich keine mehr absolviert auch aus zeitlichen Gründen wegen dem Studium.
255 Weil ich jetzt fertig geworden bin werde ja. Aber, da habe ich mich schon erkundigt und das werde
256 ich auf jeden Fall machen. Ja weil ich merke jetzt schon nach dieser Ausbildung, dass ich jetzt
257 schon wieder neuen Input brauche.

258 I: Wo hast du dich da informiert?

259 X: Ich habe nur mit einer Kollegin gesprochen die mit mir die Ausbildung absolviert hat@

260 I: Aso@ Wie bist du mit den Lernunterlagen der Ausbildung zurecht gekommen?

261 X: Mmh [...] ja eigentlich eh ganz gut. Ich meine sie waren kurz und knapp irgendwie gefasst ahm
262 [...] ja. So auf den ersten Blick eigentlich schon gut. Also man musste schon, damit man den

263 Hintergrund ein bisschen versteht, musste man schon ein anatomisches Buch sich zu Gemüte
264 führen. Das musste man schon.

265 I: Und hast du dir noch andere Pilatesbücher mit Übungen zugelegt?

266 X: Ja habe ich schon. Schon während der Ausbildung habe ich mir ein Pilatesbuch gekauft. Und
267 da gab es ein großes Poster, das klebt bei mir an der Tür damit ich die Übungen immer im Blick
268 habe. Und jetzt natürliche habe ich neuen Input gebraucht und dann habe ich mir wieder ein neues
269 gekauft.

270 I: Kannst du mir die Namen der Bücher nennen?

271 X: Pah ich bin schlecht im Namen merken. Aber, das eine ist rosa@ ist eh ganz bekannt.

272 I: Und wie hast du während der Ausbildung den Stellenwert der Reflexion des eigenen
273 Lernprozesses empfunden?

274 X: Ich glaube nicht, dass da sonderlich darauf eingegangen wurde. Doch es wurde schon gefragt
275 wie es uns geht und ob alles in Ordnung ist. Also es war schon, wie bei jeder Ausbildung, viel
276 Selbstarbeit. Sich das alles halt selber erlernen müssen. Man hatte schon die Möglichkeiten sich
277 mit den Absolventinnen auszutauschen sofern die Zeit gehabt haben. Aber das war es dann
278 schon. Aber nicht sonderlich.

279 I: Wie hast du die Lernstimmung in der Gruppe empfunden?

280 X: Für mich war es schon mehr ein Nebeneinander muss ich sagen. Bis zum Schluss das wurden
281 wir in Gruppen ein geteilt. Das fand ich schon ganz nett, weil da hat man sich angefreundet. Aber
282 sonst während der Ausbildung war man schon mehr auf sich gestellt. Alle waren super nett und
283 auch [...] hilfsbereit schon. Aber schon mit einer gewissen Distanz würde ich sagen. Ich meine man
284 wurde schon// Wenn man jetzt irgendwie gefragt wurde oder auf Fehler eingehen sollte bekam
285 man schon Rückmeldung. Aber es war jetzt nicht so ein großes Unterstützen und Miteinander.

286 I: Wie bist du mit der Lenka als Referentin zurechtgekommen?

287 X: Ja sehr gut. Ich würde sagen sie war sehr nett. Und sie wollte schon immer auf uns alle
288 eingehen. Natürliche konnte sie das nicht in einem so großen Umfang. Aber ich habe sie schon
289 immer sehr nett und sehr **hilfsbereit** [...] so in Erinnerung. Und auch bei diesen Aufgaben die wir
290 bekommen haben// Sie hat sich immer zur Verfügung gestellt das nochmal zu erklären und darauf
291 einzugehen. Immer wenn wir Fragen hatten sollten wir fragen. Also ich habe sie schon sehr positiv
292 in Erinnerung.

293 I: Und hinsichtlich ihrer Kompetenz wie schätzt du sie da ein?

294 X: Da schätzte ich sie **sehr** gut ein. Ja also man merkt [...] sie kennt sich aus. Und sie hat so eine
295 gewisse Leichtigkeit wie sie an die Sachen herangeht und wie sie das einem vermittelt. Ja also sie
296 sie [...] wie sagt man. Sie nagt sich nicht fest an **einem** Punkt sondern// Während der Ausbildung,
297 das fand ich echt super, dass sie immer gesagt hat: Das weiß ich nicht: OK probieren wir mal alle
298 aus, dann haben wir das alles ausprobiert und dann ist sie selber darauf gekommen. Und
299 manchmal das wende ich auch zum Teil an [...] bei mir. Das war auch früher mein Problem. Mich
300 hat man irgendwas gefragt Ah und ich wusste nicht gleich die Antwort. Und sie war dann immer so,

301 dass sie gesagt hat: OK weiß ich nicht im Moment aber ich werde es herausfinden. Dann hat sie
302 sich hingelegt oder hingestellt und hat die Übung gemacht und selber nachempfunden. Und dann
303 konnte sie die Antwort einem sagen. Das fand ich super. Das fand ich cool.

304 I: Super schön. Es war ja so ein Aufnahmeverfahren. Wusstest du das?

305 X: Nein wusste ich nicht. Wo ich hin kam habe ich das nicht gewusst. Oder? Ja Moment. Ja doch
306 es stand irgendwas drinnen, dass irgendwiiie die erste Stunde// Irgendwas stand drinnen, dass es
307 eine Probestunde gab. Wobei ich nicht gedacht habe, dass es wirklich so ein Aufnahmeverfahren
308 ist. Das man wirklich Übungen machen musste und beobachtet wird. Ich habe einfach gedacht wir
309 machen einfach alle mit@.

310 I: Wie bist du damit zurechtgekommen?

311 X: Also ich war total überrascht natürliche. Auf der anderen Seite hat es mir nicht so viel
312 ausgemacht, dass man mich beobachtet. Weil ich halt schon selbst Stunden gegeben habe und
313 dann ist man es halt gewohnt, dass man sich beobachtet fühlt. Aber, dass man wirklich so beurteilt
314 wird das habe ich nicht erwartet@ nein.

315 I: Und wie bist du dann zum Abschluss mit der Prüfung und dem Prüfungsmodus
316 zurechtgekommen?

317 X: Aha. Ich habe vor kurzem eben darüber nachgedacht. Eigentlich habe ich voll schlecht
318 abgeschnitten. Weil ich glaube// Theoretisch war gut, weil das habe ich gelernt. Und das habe ich
319 wie gesagt nachher verstanden. Ich glaube bei den praktischen Übungen habe ich eine ziemlich
320 schlechte Note bekommen. Also von der Ausführung her. [...] Ahnung was ich// Da war ich schon
321 wirklich sehr nervös [...] muss ich auch sagen. Ich weiß nicht es liegt zum Teil wirklich an der
322 eigenen Fitness [...] natürlich. Und man wird halt auch unbewusst wirklich mit den anderen
323 verglichen [...] klar. Ja ich glaube schon, dass die Prüfer das machen. Das geht gar nicht anders.
324 Ich weiß nicht was ich da wirklich so viel falsch gemacht habe. Aber [...] das war irgendwie schon
325 ein bisschen hart.

326 I: Hast du dich erkundigt wie diese Note zustande gekommen ist?

327 X: Nein. Das ich jetzt speziell noch mal nach// habe ich nicht. Hätte ich vielleicht machen sollen.
328 Nein ich habe gedacht// Keine Ahnung. Wahrscheinlich habe ich es einfach so [...] unsauber
329 ausgeführt einfach. Wobei ich beobachte mich jetzt schon noch immer in irgendwelchen Spiegel
330 und schaue. Und das schaut eigentlich immer schon// ich hoffe// schon sauber aus. Keine Ahnung.
331 Naja. Auf jeden Fall habe ich nicht so gut abgeschnitten@.

332 I: Ja und dieser Lehrauftritt. Wie ist es dir da ergangen?

333 X: Aha. Ja da war ich schon auch nervös. Auf der einen Seite war ich nervös, aber nicht so wie bei
334 diesem einzelnen Auftritt. Weist eh, da waren wir in einer Gruppe. Da waren wir zu zweit und da
335 konnte man sich ein bisschen auf den anderen stützen und so. Es war ein bisschen schon eine
336 Erleichterung ja. Und auch irgendwie, dass war auch der Sinn und Zweck warum ich da schon
337 angefangen habe zu unterrichten. Das dieses vor Leuten zu stehen und Pilates zu unterrichten da
338 einem die Nervosität schon genommen wurde.

339 I: Und warst du da zufrieden mit deiner Note?

340 X: Ja. Ich glaube da hatte ich eine drei oder so@. Ja war auch OK. Mich hätte es vielleicht noch
341 interessiert **was** die Lenka sich vorgestellt hätte was noch besser hätte sein sollen. Was wäre zB
342 eine zwei oder eine eins gewesen? Das hätte mich jetzt schon interessiert. Was hätte man noch
343 verbessern können. Ich meine wir haben damals wirklich die Übungen vorgezeigt ah mit Varianten
344 und Angeleitet der andere hat korrigiert und// Das wäre schon interessant gewesen.

345 I: Was hast du vermisst in der Ausbildung?

346 X: Ja natürlich, dass man da Antwort bekommen würde. Ja und auch vermisst habe ich, dass man
347 ein bisschen mehr// Ja auch unter den Teilnehmern, dass man da mehr// Und eigentlich bin ich
348 darauf gekommen, dass **jeder** ein bisschen unsicher war. Egal wie gut er war, auch von den
349 Besten [...] auch die waren gleich nervös oder unsicher eigentlich [...] so wie man selber. Wobei
350 man gesehen hat, dass ich schlechter war als der andere. Aber das hätte vielleicht nicht sein
351 müssen. Vielleicht hätte man sich da mehr zusammengetan wäre das verschwunden. Und dann
352 wäre irgendwie das Selbstbewusstsein auf den anderen der vielleicht schlechter ist über
353 gesprungen oder so.

354 I: Gibt es sonst noch einen Teil der dir weniger gut gefallen hat?

355 X: Ja es war schon// Diese Ausbildung// Diese Abschlussprüfung war irgendwie lang gezogen
356 finde ich. Wobei ich schon den theoretischen Teil gut fand, dass ich das auch gewusst habe. Aber
357 dann noch einmal einzeln auftreten und dann noch mal in der Gruppe. Also ich fand es wirklich
358 sehr [...] sehr lang gezogen. Es hätte auch gereicht// Also diese Einzelauftritte die hätte es gar nicht
359 gebraucht zB. Weil man hat ja schon diesen Auftritt in der Gruppe gehabt und da hat man schon
360 Übungen gezeigt, angeleitet und die Gruppe geführt. Und ich finde, das hätte schon durchaus
361 gereicht. Und außerdem sehen die Ausbildner ja schon wie sich der jeweilige während der ganzen
362 Ausbildung entwickelt hat. Ich weiß nicht ob man zum Schluss dann noch wirklich so eine Prüfung
363 braucht. Weil er sieht ja jedesmal wenn der Teilnehmern da vorne steht und diese Übungen zeigt,
364 ist es ja auch eine Art Prüfung für ihn.

365 I: Und gibt es was was dir besonders gut gefallen hat?

366 X: Besonders toll fand ich schon, dass man in die Stunden gehen konnte. Und wirklich die
367 Ausbildner haben immer gesagt kommts und fragts. Es war nicht wirklich dieses strenge Schüler
368 Lehrerverhältnis. Es war ein Miteinander, das fand ich gut. Und ganz besonders gut fand ich von
369 der Lenka, dass sie immer gesagt hat weiß ich nicht. Das hat einem so suggeriert, so irgendwie
370 auch ihr müsst nicht alles wissen. Probiert es einfach aus und das fand ich super. Das hat mich
371 gestärkt auch natürlich.

372 I: Weil du von Ausbildnern sprichst. Wen meinst du da noch?

373 X: Ahm hauptsächlich die Lenka, aber auch der Peter natürliche. Weil er sie unterstützt hat. Und er
374 hat ja auch gemeint, wenn man zu seinen Stunden gekommen ist hat man auch fragen können
375 ohne Probleme. Naja die Antwort war dann wieder ein anderes Problem@.

376 I: Wieso? Wie meinst du das?

377 X: Ich meine er hat schon sehr viel Wissen. Aber er hat es halt immer so formuliert, dass man am
378 Ende gar nichts mehr verstanden hat [...] leider@ Und sich mit dem dann durchschlagen musste.

379 I: Was war für dich ausschlaggebende in welche Stunde du gegangen bist?

380 X: Mmh. Naja ein Faktor war sicher die verfügbare Zeit. Und dann hat man sich schon die
381 Pilatetrainer ausgesucht [...] die einem sympathisch waren oder man es besonders gut
382 empfunden hat. Floimayer Iris die fand ich sehr gut. Sie hat das irgendwie mit Zack gemacht. Viele
383 Übungen, kurz, intensiv und dann weiter. Ja zB sie fand ich sehr gut. Dann gabs halt auch andere
384 Vertreter. Wo mehr so der Wahrnehmungsaspekt im Vordergrund stand. Das war nicht so meins.
385 Das war mehr so ja [...] macht und man wusste selber nicht worauf es ankommt. Eine Leitung
386 braucht man schon. Ja so die Iris fand ich schon am besten.

387 I: Was wäre für dich die perfekte Pilatetrainerin?

388 X: Ich finde auf jeden Fall sie muss die Gruppe leiten. Also alles frei stellen, finde ich nicht gut. Und
389 aber trotzdem darf sie nicht zu streng in der Ausführung dann sein. Sie soll die Stunde natürlich
390 abwechslungsreich gestalten. Auch immer so Spitzen in den Übungen haben. Also so//
391 Kombination zwischen leichteren und intensiveren Übungen. Nicht so viele intensive natürlich. Ich
392 kenne auch Beispiele mit nur intensiven Übungen@. Das ist dann zu viel. Schon, dass der
393 Teilnehmer auch ein Erfolgserlebnis hat. Trotzdem aber noch einen Ansporn sieht, dass er kommt
394 und sich verbessern will. Ah natürlich genug Abwechslung von den Übungen her. Sondern auch im
395 Gebrauch verschiedener Handgeräte. Matte gerollt, verwende ich auch ab und zu, Band. Und er
396 soll einfach nicht zu langweilig sein, dass finde ich auch wichtig. Es gibt auch Pilatesstunden wo
397 man einschläft. Wobei ich sagen muss, bei mir war es am Anfang wahrscheinlich auch nicht
398 anders. Ja und die Musik die soll auch passen ja.

399 I: Du unterrichtest gerne mit Musik?

400 X: Ja immer mit Musik. Ich habe da so meinen eigenen touch entwickelt. Ich habe da so
401 brasilianische, afrikanische was weiß ich was für Musik. Am Anfang mache ich auch irgendwelche
402 **Tanzübungen** manchmal. Oder aus verschiedenen Tanzrichtungen und so. Aber die Teilnehmer
403 habe sich schon an mich gewöhnt und sie mögen das, dass ich so bin. Also ich versuche meine
404 Stunden immer schon abwechslungsreich zu gestalten. Natürliche kommen manche Sachen
405 immer gleich vor. Manche Warm Up Sachen oder was auch immer oder Übungen. Und ich
406 versuche auch zu variieren in den Übungen. Damit nicht jede Stunde die gleichen Übungen sind.
407 Und das ich auch andere Sachen mit einbeziehe. Die Wand, die Matte und dann natürliche Ball,
408 Stock [...] ja Bänder.

409 I: Wie führst du die Leute zur Atmung und zum Powerhouse?

410 X: Ah da konzentriere ich mich immer in den ersten Stunden darauf. Wobei das mache ich bei den
411 Anfängern ganz intensiv. Und ich es voraussetzt, dass die Leute das in den Anfängerstunden halt
412 lernen. Aber trotzdem wenn sie dann zu mir kommen// Ich habe zB so eine leicht fortgeschrittene
413 Stunde. Gehe ich wieder auf das zurück. Also immer am Anfang von meinen Stunden besinne ich
414 mich immer wieder auf das. Also immer am Anfang vom Semester habe ich immer diese

415 Pilatesprinzipien wo ich immer wieder auf die eingehe und die verschiedenen Übungen auf das
416 zusammenstelle. Das mache ich schon. Und dann wenn ich dann nochmal sehe während des
417 Semesters// Aha da gibt es eine Schwäche dann gehe ich wieder zurück. Wie fließende
418 Bewegungen, neutrale Wirbelsäule ah neutrales Becken[...] solche Sachen zB. In den
419 fortgeschrittenen Stunden// Die Leute die schon öfter bei mir waren und ich weiß, dass sie das
420 können// Ihnen ein bisschen mehr Freiraum zu geben. Ich baue dann die Übung schneller auf,
421 intensiver und dann sind mehrere intensivere Übungen dabei. Und dann atmen wir mal anders.
422 Und dann muss ich manche Sachen gar nicht sagen. Ich weiß, dass sie das schon wissen und und
423 dann kann ich sie einfach so ausbessern. Das finde ich auch schön, sehr angenehm.

424 I: Super. Kannst du das Gelernte in der Praxis anwenden?

425 X: Ja auf jeden Fall. Ich finde schon, dass wir das sehr intensiv und gut gelernt haben. Also die
426 ganzen Aspekte. Ich baue auch immer meine Stunden so auf muss ich sagen. Damit ich das nicht
427 vergesse und es gestaltet sich auch eine Varianz in der Stunde. Wenn man immer nur die Stunden
428 nach den Übungen gestaltet ist es halt schon anders als ob man sich auf die Pilatesprinzipien
429 bezieht.

430 I: Wie bist du mit der Qualität der Ausbildung rückblickend zufrieden?

431 X: Ja ich finde sie schon sehr gut. Also am Anfang war es natürlich schwierig [...] wie gesagt für
432 mich. Aber jetzt so rückblickend finde ich sie auf jeden Fall gut. Ich würde sie jederzeit wieder
433 machen, weil es war zwar [...] intensiv und anstrengend. Aber am Schluss man hat wirklich was
434 dazu gelernt. Es hat **mir** schon viel geholfen. Auch in den anderen Stunden.

435 I: Und vom zeitlichen Aufwand. Wie war das für dich?

436 X: Ja also ich bin schon// Es war schon zeitintensiv. Weil ich halt auch was anderes studiere.
437 Wenn ich so schaue habe ich halt nicht so viel für meinen Studiengang machen können. Vor allem
438 in der Prüfungsphase musste ich mich schon auch sehr auf Pilates konzentrieren. Man musste
439 sich schon ganz schön mit dem auseinandersetzen. Was schon auch gut ist aber es ist halt
440 intensiv.

441 I: Kannst du die USI Ausbildung in das Ausbildungsangebot einordnen?

442 X: Wie meinst du das einordnen? Aha naja ich kenne halt die Ausbildung in Kooperation mit der
443 Sportuni Innsbruck. Bei den anderen ist es natürlich teurer und zweitens auch nicht so intensiv.
444 Hier merkt man wirklich diesen Gesundheitsaspekt. Genau das wollte ich sagen. Der Mensch steht
445 im Vordergrund. Das du den Leuten zu mehr Wohlbefinden verhilfst.

446 I: Danke fürs mit mache.

447 X: Gerne, gerne. Kein Problem.

1 Datum: 29.06.2009
2 Ort: Starbucks, Mariahilferstraße
3 Zeit: 13.00 - 10.00 Uhr (50,49 min.)
4 Person: G
5 Situation: X hat hat Ort und Zeit vorgeschlagen.
6
7 Vorgespräch: X hat keine Fragen an mich wir starten sofort.
8
9 [...] 2 sek. Pause
10 [...] 3 sek. Pause
11 / Wortabbruch
12 // Satzabbruch
13 ... Sprechende wurde unterbrochen
14 @ Lachen (gemäßigt)
15 uu langgezogene Aussprache (Denkzeit verlängern)
16 Fett sehr betonte Aussprache
17
18 I: Kannst du mir bitte sagen wie alt du bist und was deine momentane Tätigkeit ist?
19 X: Ahm ich bin 24 Jahre alt. Ich habe nach dem Gymnasium Ernährungswissenschaften zu
20 studieren begonnen. Uund nebenbei mache ich Trainerausbildungen. Ich habe die
21 Skilehrerausbildung angefangen und dann eben Pilateslehrerausbildung. Und dann habe ich so
22 eine Fitnesslehrerausbildung für Musikgymnastik, Wirbelsäulengymnastik und Body Work gemacht
23 in einem Fitnesscenter. Und jetzt die Nordic Walking Ausbildung. Und ahm ich beschäftige mich
24 halt gerne mit Sport und Ernährung und Menschen im Fitnessbereich. Weil mir vorkommt da kann
25 ich eben was verändern. Also nur mit Beratung da verändert man nicht viel und das taugt mir
26 eigentlich recht. Also ich bin hauptsächlich beim Studieren jetzt und nebenbei Stunden halten.
27 I: OK. Und diese Nordic Walkingausbildung wo absolvierst du die?
28 X: Die habe ich auch auf der USI gemacht. Ja und habe das letzte Woche abgeschlossen.
29 I: Welchen Umfang hatte diese Ausbildung?
30 X: Ein halbes Jahr aber es war geblockt auf vier Wochenenden.
31 I: OK. Und diese Fitnessausbildung?
32 X: Die war auch über ein halbes Jahr in einem Fitnessstudio selber. Also die bilden dich aus so wie
33 sie die Trainer brauchen. Uund das war eben in Floridsdorf und auch an den Wochenenden
34 geblockt über ein halbes Jahr.
35 I: Welches Studio?
36 X: TSA Fitness im Bad Floridsdorf.
37 I: OK. Und wie warst du mit der so zufrieden?

38 X: Ahm [...] Ja dadurch, dass ich Vorkenntnisse von Pilates gehabt habe, habe ich was damit
39 anfangen können. Aber hätte ich vorher keine Ausbildung gemacht wäre es mir zu wenig
40 gewesen. Also sie haben uns bei weitem nicht so gut ausgebildet wie auf der USI. Also sie sind
41 nicht so auf die Grundlagen eingegangen. Haben uns nicht geholfen wie man ein Stundenbild
42 aufbaut. Es war sehr oberflächlich.

43 I: OK danke. Und wie war so dein persönlicher sportlicher Werdegang?

44 X: Ahm als Kind habe ich noch relativ wenig Sport betrieben. Ich bin auf einem Bauernhof
45 aufgewachsen also Bewegung war immer dabei, aber keine gezielte Ausbildung. Und habe dann
46 erst mit 16, 17 angefangen selber Laufen zu gehen. Und habe das Interesse also den Spaß daran
47 gefunden. Und habe mir dann auch überlegt Gesundheitssport zu studieren. Habe auch die
48 Vorbereitungswochen absolviert, aber habe mich dann während den Vorbereitungswochen für
49 Ernährungswissenschaften entschieden. Es hat mir Spaß gemacht es war super aber ich habe
50 mich trotzdem für das entschieden und mir gedacht das nebenbei weiterlaufen zu lassen. Aber ich
51 betreiben halt **sehr** gerne Sport. Es baut mich wieder auf es gleich mich aus. @

52 I: Schön. Wie bist du das erst mal mit der Pilatesmethode in Kontakt gekommen?

53 X: Ich habe immer gerne USI Kurse besucht und habe dann mh bei der Iris irgend so eine [...]
54 andere Stunde besucht. American Circle genau. Und sie hat mir sehr gut gefallen als Trainerin. Sie
55 hat auch Rückenschule oder Rückengymnastik angeboten. Und ich habe mir gedacht das ist nie
56 schlecht. Und dann bin ich eben darauf gekommen, das ist Rückenschule nach Pilates. Und das
57 hat mir dann sehr gut gefallen und habe das weiter bei ihr inskripiert. Und **ja** im Fitnesscenter habe
58 ich dann Pilates mitgemacht und da hat mich die Trainerin dann angesprochen ob ich nicht eine
59 Ausbildung machen will. Weil ich mich recht gut angestellt habe. Und ich habe mir gedacht ich
60 probiere es einfach@.

61 I: Interessant. Welches Fitnessstudio?

62 X: Ja eben in Floridsdorf. Sie hat gewusst ich bin Kinderskilehrerin und sie hat gesagt, dass passt
63 ganz gut. Am Abend kannst du dann mit den Eltern Pilates machen. Willst du das nicht verbinden?
64 Es waren relativ viel ältere Leute dadurch bin ich irgendwo herausgestochen aus der Menge. Also
65 es war **ganz** zufällig aber es war super, eine super Sache. Ich wäre nie darauf gekommen, dass
66 ich **Trainer** sein könnte für irgendwas. Aber das hat andere Seiten in mir erweckt@.

67 I: Und wie bist du dann auf diese Pilatesausbildung am USI gestoßen?

68 X: Ahm dadurch, dass ich mich mit den Kursen sowieso vertraut gemacht// Über die Homepage
69 habe ich eigentlich gesehen sie bieten das an. Und dann habe ich das einfach probiert ohne
70 irgendwelche Vorahnungen was mich erwartet@. Ich habe dann auch gleich mit der Iris
71 gesprochen ob sie mir das zutrauen würde. Weil sie hat mich dann auch schon länger gekannt in
72 meinem sportlichen Wesen@. Und sie hat gesagt ja probiere es einfach. Sie hat auch die Lenka
73 kontaktiert, dass mich das interessiert. Und die Lenka hat mich dann vorab in einer Stunden
74 beobachtet. Und hat mir Hinweise gegeben woran ich noch arbeiten könnte. Und dann bin ich zu
75 dieser Aufnahmeprüfung gegangen. **Wie** das abläuft habe ich nicht gewusst. Sie hat mir auch

76 nichts darüber gesagt. Das wäre auch Ungerecht den anderen gegenüber. Aber sie hat einfach//
77 Ich wollte grundsätzlich wissen ob ich in einem Bereich bin den sie nehmen. Also ich wollte mich
78 nicht blamieren. Ich habe nicht gewusst wo ich stehe im Vergleich zu anderen. Und sie hat gesagt
79 die Basics passen und und ich soll auf jeden Fall an der Spannung arbeiten. Weil die muss da
80 sein. Und von den Übungen war ich gut schon. Weil die Iris immer gesagt hat wie sie heißen. Und
81 ah ich bin ein ganzes Semester schon den gleichen Kurs gegangen. Dadurch habe ich gewusst ...
82 I: Und hast du bei jemand anders auch eine Pilateseinheit besucht?
83 X: Ah nur so sporadisch im Fitnesscenter. Also das war aber nicht so regelmäßig. Da habe ich
84 vielleicht so 15 Stunden insgesamt besucht.
85 I: Hattest du Erwartungen an die Ausbildung?
86 X: Ich habe mir gar nichts erwarten getraut. Weil ich mich damit auseinandergesetzt habe, dass ich
87 wahr// vielleicht **nicht** genommen werde. Also ich war relativ// Wie soll ich sagen. Ich bin sehr
88 **schüchtern@** in diese Geschichte hineingegangen. Also ich habe mir zuerst einmal gar nichts
89 erwartet.
90 I: Und wie war es dann so. Was hast du gelernt?
91 X: **Wahnsinnig** viel@. Ahm ich war sicher eine von denen ja// Wie soll ich sagen// Von den
92 schüchternen Leuten. Ich habe immer gedacht die anderen sind Sportstudenten und die können
93 das alle besser. Und sind alle viel ausgebildeter und haben alle schon viel mehr **Anatomie** gelernt.
94 Nicht nur vom Körperlichen sondern auch vom Theoretischen her habe ich mich zuerst sehr klein
95 gefühlt. Und dadurch waren meine Lehrauftritte am Anfang auch total [...] schüchtern, eher ruhig
96 und leise. Und ich habe dann mit der Zeit gemerkt, es ist auch in mir. Jetzt haben sie mich
97 genommen. Jetzt muss ich das Beste daraus machen. Und ich habe selber an mir gemerkt, dass
98 ich mich sehr verändert habe. Also das Auftreten vor Menschen. Das habe ich ja vorher noch
99 nicht soo oft gemacht. Und da hat sich sehr viel getan. An meinem Selbstbewusstsein habe ich
100 arbeiten müssen und es hat es auch gestärkt. Also die Lenka und der Peter haben mich eigentlich
101 sehr, sehr unterstützt, dass das besser wird. Und es ist gelungen@.
102 I: Schön. Wie wurden dir die anatomischen Grundlagen vermittelt?
103 X: Mmh in der ersten Einheit hat es ich mal **sehr** überfordert. Ahm weil ich keine Lateinischen
104 Begriffe gekonnt habe. Und habe zuerst überhaupt nicht gewusst wie ich das lernen soll. Habe
105 dann gleich am Anfang des Semester begonnen// Bei jeder Zugfahrt habe ich mir das
106 Anatomiebuch mitgenommen und mich immer wieder damit beschäftige das ganz Jahr über. Und
107 mit der Zeit sind diese Begriffe einfach hineingegangen. Und es ist dann logisch geworden
108 irgendwo. Ich meine ich habe Latein in der Schule gehabt. Dadurch war es schon eine
109 Erleichterung. Ich habe die Muskeln ja auf Deutsch auch nicht gekannt. Das war doppelt schwierig
110 dann am Anfang. Aber ich muss sagen im Laufe des Semesters ist das besser geworden.
111 I: Und kannst du dieses Wissen auch heute noch anwenden?
112 X: [...] Ja@. Es sind sicher die Grundlagen da. Dadurch, dass man die immer wieder braucht.
113 Aber dadurch, dass man mit den Kunden nicht so reden kann geht es natürlich verloren. Also ich

114 wende es zu wenig an und rede auch zu wenig mit jemanden darüber. Dadurch geht das natürlich
115 verloren. Aber aber der Ehrgeiz ist da, dass ich mir das wieder mehr aneigne. Ich merke, dass es
116 jetzt ziemlich verloren geht. Was Muskelbezeichnungen betrifft möchte ich mich schon wieder dazu
117 setzen.

118 I: Wie ist es dir mit der Veränderung von deinem Eigenkönnen ergangen?

119 X: Ja wir haben **sehr** viele Stunden besuchen müssen. Und ich habe auch mehr besucht als wir
120 gebraucht haben. Dadurch wirst du natürlich besser. Und wir sind ja besonders genau beobachtet
121 worden. Ist natürlich eine Verbesserung da vom Eigenkönnen. @Also das **schaffst** du eh nicht
122 anders als, dass du besser wirst wenn du so viele Stunden besuchst. Du machst jeden Tag Pilates
123 ein Jahr lang. Dann **musst** du besser werden@.

124 I: Du hattest den Eindruck, dass die Trainer/innen einen besonderen Fokus auf die Absolventinnen
125 hatten?

126 X: Also mir ist es so vorgekommen. Es kommt einem halt so vor. Ich habe ja die meiste Zeit gar
127 nicht auf die Trainerinnen geachtet sonder auf mich selber. Ich mache auch oft wenn ich selber
128 Übe die Augen zu. Dadurch weiß ich gar nicht so genau ob sie mehr auf mich schauen. Aber man
129 bildet es sich halt ein. Und dadurch strengt man sich vielleicht noch mehr an@. Aber ich finde
130 schon, dass der Peter sehr genau auf uns geschaut hat. Aber das ist auch wichtig. Ich finde das
131 super. Dadurch lernt man.

132 I: In welche Stunden bist dann aktiv am liebsten gegangen?

133 X: Ahm ich habe sehr gerne eigentlich die Stunde vom Peter besucht, weil ich gewusst habe er ist
134 sehr genau. Und weil ich gewusst habe er wird dann auch bei der Prüfung dabei sein. Und mir war
135 es wichtig, dass er mich kontrolliert. Damit ich weiß auf was **er** Wert legt und so. Dann Iris ihre
136 Stunde natürlich. Das war sowieso immer meine Lieblingsstunde. Ich fühle mich bei der Iris total
137 wohl. Also mir kommt immer vor das hat Hand und Fuß was sie macht@. Ja und ich muss sagen,
138 das waren meine Favourites. Ich habe von der Lisa auch einige Stunden besucht. Wobei mir
139 persönlich gefallen die anderen zwei besser.

140 I: Und wie wurde dir der Aufbau von Übungen vermittelt?

141 X: Naja es hat mir sicher gut getan, dass ich mich schon vorher auskannnt habe. Also das kann
142 ich jetzt schwer bewerten. Wenn ich jetzt bei Null angefangen hätte [...] wäre es glaube ich **sehr**
143 viel gewesen. Wenn man keine Übung vorher kennt. Sich die dann alle zu merken und wie sie
144 heißen. Schwierig. Aber sie sind gut vorgezeigt worden. Wir haben jeden Übung durch
145 besprochen. Also das war **super**. Aber dadurch, dass ich die Übungen schon gekannt habe habe
146 ich mir leichter getan. Aber ich muss sagen mir hat es **super** gefallen wie die Ausbildung verlaufen
147 ist.

148 I: Teaser?

149 X: Naja man fängt mit seine Basic Übungen an. Und dass hat man schon im Laufe der Zeit
150 mitbekommen. Auch beim Üben selber. Was fällt einem leichter was ist koordinativ leichter zu
151 mache. Und man merkt dann eh bei den Leuten wann die Übungen sitzen. Und wann kann ich

152 einen Schritt weiter gehen. Also welche// Diesen Aufbau muss man sich vielleicht auch selber ein
153 bisschen zurecht legen. Das ist nicht so strikt vorgegeben gewesen der Aufbau. Wir haben das nur
154 kurz angesprochen eigentlich. Oder sie hat die Leute gefragt wie würdest du es aufbauen? Das
155 habe ich mir natürlich alles mitgeschrieben. Ich habe da verschiedene Meinungen dann gehabt.
156 Ahm und [...] ja dann führt man die Leute eh im Laufe des Semesters hin. Problematisch sind halt
157 immer so gemischte Stunden. Fitnesscenterstunden oder so wo du eigentlich gar nicht aufbauen
158 kannst. Weil immer wieder neue Leute sind und der andere schon seit 15 Jahren Pilates macht
159 oder so.

160 I: Wie hat sich bei dir das Fehlersehen entwickelt?

161 X: Also da gehört am Anfang dazu die Scheu die Leute überhaupt anzugreifen. Du siehst vielleicht
162 einen Fehler, weil man immer wieder bespricht was sind die Hauptfehler. Aber dann hinzugehen
163 und wirklich jemanden die Schultern zu korrigieren oder noch schlimmer ist das Becken// Das war
164 am Anfang eine **große** Überwindung. Vor allem weil man sich selber nicht so **toll** fühlt. Man geht
165 da nicht einfach hinüber und zeigt dem wie es geht. Da muss man an sich selber arbeiten. An
166 seinem Selbstbewusstsein. Und dass man den Leuten dann gegenüber tritt und irgendwo in die
167 Privatsphäre eintritt vom anderen. Und den dann **korrigiert** obwohl das ja eine Unterstützung, was
168 positives ist. Aber viele fühlen sich dann angegriffen. Als mache sie etwas falsch. Und **das** zu
169 Lernen war eigentlich das schwierige. Das Sehen war nicht so das Problem. Das ich jetzt sehe ah
170 die Schultern gehören tiefer oder das Becken ist nicht neutral oder so Geschichten. Das habe ich
171 relativ schnell gehabt wie ich das erkennen kann. Aber eben hinzugehen und **wie** korrigiere ich
172 das? Wie **fest** greife ich den a? Das war eher das Schwierige. Und ich muss sagen da hat mireben
173 die Iris mir zugeschaut wie ich Beiwagerl war. Und hat am Ende der Stunde gesagt [...] Simone
174 greif die Leute **fester** an. Das ist zu wenig. Du veränderst in der Position überhaupt nichts wenn du
175 so leicht hin greifst. Und mir ist aber nicht vorgekommen, dass das zu wenig war. Und das höre ich
176 immer wieder wenn ich zu Leuten hin gehe. Die Iris im Ohr – ein bisschen fester@. Eben schon
177 fester hin greifen, aber auch von der anderen Seite stabilisieren, damit man niemanden um
178 schmeißt. Das muss man alles erst...

179 I: Und die Hand On in der Lerngruppe?

180 X: Jaa das ist halt// Wenn ich jemanden in der Gruppe angegriffen habe die hat ja dann **gewusst**
181 in welche Position ich sie bringen **will**. Also das war ja dann// Du hast ja gar nicht so fest hing
182 reifen müssen, weil wenn du nur in die Nähe der Schultern gekommen bist sind sie eh schon in der
183 richtigen Position gewesen. Weil das ist ja nur kurz ah das habe ich vergessen. Und schon sind sie
184 wieder in der richtigen Position. Also es ist auf jeden Fall ein unterschied. Und auch [...] wie soll ich
185 sagen. Wir waren ja alle im gleichen Boot. Und wenn man halt da korrigiert ist es **immer** eine
186 andere Situation. Das ist ganz klar.

187 I: Wie geht's dir da mit etwas fettleibigeren Personen?

188 X: Also ja da ist es besonders wichtig, sehr fest hin zu greifen. Die Leute sollen sich// Ahm **ja** das
189 ist eine gute Frage. Ja da sieht man natürlich nicht so gut wo sich das Becken befindet. Aber ahm//

190 Da ist es wichtig, dass man gut hin greift und vielleicht auch versucht// Das Becken durch bewegt
191 **gemeinsam** und schaut wo die neutrale Position ist. Es ist natürlich leichter bei schlankeren
192 Leuten aber// Man kann auch viel mit Eigenkontrolle machen. Also, dass man ihnen sagt: Greifts
193 mal unter den Rippenbogen und schauts ob der eh auf der Matte liegt. Damit sie stabil sind. Und
194 immer wieder sagt Bauchnabel hinein. Sie müssen halt viel mit dem eigenen Gespür machen.
195 Aber ist natürlich ein @Thema.

196 I: Was zeichnet für dich diese Pilatesmethode besonders auf?

197 X: Also **ganz ganz** wichtig ist die Entspannung. Das man in der Zeit in der man Pilates macht sich
198 **wirklich** mit seinem Körper beschäftige und einmal an **nichts** anderes denkt. Das finde ich ist eine
199 Grundessenz. Das man eben total bei sich ist durch die hohe Konzentration die man braucht. Und
200 das andere ist natürlich die Stabilität die man im Rumpf bekommt die man im Alltag die **ganze** Zeit
201 braucht. Also bei jeder Hebebewegung// Ist egal es hilft mir überall. Beim Skifahren beim Laufen.
202 Diese diese Grundstabilität die einfach da sein sollte und die fast kein Mensch mehr auf der Straße
203 hat. Das sind die paar Sportstudenten und die paar Hobbysportler die das haben@ aber der
204 Großteil der Leute hat das gar nicht. Jeder hat **Schmerzen** [...] nur weil das nicht vorhanden ist.
205 Und ja das ist für mich das wichtigste.

206 I: Was hälts du dann von der Pilatesatmung?

207 X: Eben, das trägt zur Entspannung bei und [...] das gehört einfach zusammen. Das ergibt dann
208 diese ganzheitliche Methode von Pilates. Wenn die Atmung nicht dabei wäre ahm würden
209 wahrscheinlich viele Leute in der Anspannungsphase die Luft anhalten. Was natürlich **ganz**
210 schlecht wäre. Dadurch sind sie immer gezwungen, dass es weiter geht und einen Fluss ergibt.
211 Und einen Rhythmus irgendwo. Ja [...]

212 I: Wo unterrichtest du momentan und wieviele Stunden?

213 X: Ich habe fixe Stunden im Perform die jeden Freitag stattfindet. Und ahm ich bin eigentlich mehr
214 vertretungsweise unterwegs. Im Fitnessstudio in Floridsdorf habe ich immer wieder Stunden und
215 ich habe eine Stunde gehabt vom Magistrat für Frauen und Sport. Die habe ich jetzt aber
216 abgegeben aber vertrete sie immer wieder. Und das sind auch drei Einheiten am Montag. Ja und
217 sonst halt viele Vertretungen. Einige auf der USI oder VHS je nachdem wer mich halt braucht. Ich
218 wollte mich jetzt nicht fix vergeben dieses Semester, weil ich sehr engagiert bei meiner
219 Diplomarbeit war. Aber im nächsten Semester möchte ich wieder mehr annehmen, wenn die
220 Angebote da sind. Aber die sind eigentlich eh da, weil es noch nicht soo viele Trainer gibt. Aber die
221 Nachfrage einfach da ist in Wien.

222 I: Wie bist du zu dieser Magistratsstunde gekommen?

223 X: Da habe ich während der Ausbildungszeit Vertretung gemacht. Und die Leute waren dann recht
224 zufrieden mit mir. Und die Trainerin ist ins Ausland gegangen für ein Semester und [...] schon hat
225 sie mir gehört@.

226 I: Und wie bist du zu diesem Kontakt gekommen?

227 X: Das ist irgendwie passiert. Über eine andere die die Ausbildung mit uns gemacht hat. Ich glaube
228 die Verena Fuchs hat die Trainerin gekannt und dann unsere Nummern weitergegeben. Und das
229 war **Zufall** eigentlich@. Aber es erreicht einen **fast** immer durch Zufall.

230 I: Und wann hast du dann das erste mal fix eine Stunde gehabt?

231 X: Das war eh diese Stunde und gleich im Herbst nach unserer Ausbildung habe ich dann fix diese
232 Stunden am Montag gehabt. Und eben von zwei bis fünf [...] durchgehend und das hat mir sehr viel
233 Praxis gebracht. Also das war eine super Sache. Und da habe ich auch jedes mal eine
234 Stundenbild gemacht. Und habe wirklich versucht Pilates aufzubauen von **Null** bis [...] 100@. Nein
235 das hat mir gefallen.

236 I: Und wenn du dich erinnerst wie ist es dir beim ersten mal ergangen?

237 X: Oh my god. Ja voll nervös. Ich habe die ganze Stunde zu Hause durch geübt@. Und ah man
238 weiß noch überhaupt nicht wie viele Stunden kann man machen in einer Stunden. Wie viel geht
239 sich aus. Und wie oft wiederhole ich sie dann wirklich mit den Leuten. Ja es war große große
240 Anspannung. Ich muss sagen gleich nach der ersten Stunden wie dann die Leute hergekommen
241 sind: Wo machst du sonnst noch Stunden? Es hat uns super gefallen. Da habe ich mir gedacht:
242 Ich mache noch gar keine Stunden@ Ahm ja es ist besser geworden. Ja die Nervosität kleiner
243 und ah und das Selbstbewusstsein größer irgendwie in der Hinsicht.

244 I: Schön. Und wie hat sich seither dein Unterricht verändert?

245 X: Naja in der ersten Stunde da habe ich eine Übung fertig gehabt und hab mir gedacht **was**
246 mache ich als nächstes. Dann habe ich schnell auf den Zettel neben mir geschaut. Und jetzt wenn
247 ich eine Übung abschließe kommen mir 5 Ideen was ich als nächstes für eine Übung machen
248 werde. Und das kommt jetzt irgendwie von alleine. Also **mein** Fluss ist jetzt irgendwo da. Ich
249 brauche mich jetzt nicht lange vorzubereiten. Ich habe so meine logischen Abfolgen, welche
250 Übung nach welcher gut wäre. Und eben auch wieviele Übungen mache ich pro Stunde. Und
251 mehr den Blick dafür was kann ich den Leuten noch zumuten. Und ich fühle mich selber einfach
252 wohler und ich bin entspannter. Ich gehe viel entspannter aus der Stunde. Also ich muss sagen
253 eine Stunde Pilates zu unterrichten entspannt mich genauso wie die Leute. Das finde ich auch so
254 super, weil es eine Arbeit ist aber es entspannt mich.

255 I: Wieviele Übunge verpackst du in 75 Minuten?

256 X: Ahm ich mache das nicht immer gleich. Ich gebe der Stunde meistens [...] ein Thema. Wenn das
257 Thema Entspannung ist, dann mache ich natürlich weniger Übungen. Und wenn ich das Thema
258 Bauch besonders habe, dann mache ich mehr Übungen. Aber es sind// Eine gute Frage. Es sind
259 [...] sagen wir 15 Übungen. Und ich muss sage in der erste Stunde mache ich meistens weniger
260 Übungen oder halt mehr leichte Übungen. Es sind nämlich mehr Anfänger in der Stunde. Und in
261 der zweiten mache ich oft mehr Übungen. Das die Vielfalt da ist. Ich **versuche** in meinem
262 Stunden// Ich gebe oft ein Thema. Aber ich versuche immer den ganzen Körper durch zu machen.
263 Ich bleibe nie lang in einer Lage. Und ich mache meistens mindestens drei Lagen durch. Also ich
264 bleib **nie** die ganze Zeit am Rücken sonder ich fange sehr oft im Stand an mit Einpendeln und Roll

265 Down und so. Und einmal die Atmung. Greifen wir uns an den Brustkorb oder machen die Augen
266 zu und ein bisschen Wahrnehmung oder so. Einstimmen. Und dann gehe ich sehr gerne in die
267 Bauchlage und da drehe ich mich weiter in die Seitlage// Ich versuche wirklich immer relativ viel zu
268 machen. Und wirklich den Körper durch zu machen.

269 I: Kannst du mir so ein paar Übungen nennen die du sehr gerne Unterrichtest?

270 X: Also das Roll Down ist für mich die **aller** wichtigste Übung im Pilates. Die kommt eigentlich
271 jedesmal vor. Sehr gerne eben am Anfang. Dann mache ich sehr gerne// ahm kommt darauf an//
272 Wenn sie fortgeschritten sind mache ich sehr gerne die Hundreds. Ahm in der Seitlage die kleine
273 und die große Auster. Ahm Rückenlage eben diese [...] ahm Knee Fold oder so Geschichten. Leg
274 Circles diese// Ja im Stand mache ich gerne Kleopatra oder Korkenzieher. Ich habe schon meine
275 Übungen die ich **besonders** gerne mache. Aber ich habe **immer** diese drei Zetteln mit mir, mit den
276 Übungen von der Lenka die wir bekommen haben. Und die schaue ich mir bei der Fahrt zur
277 Stunde eigentlich immer wieder an. Die Zetteln habe ich mindestens 3 000@ mal in der Hand
278 gehabt. Aber dadurch fällt mir dann wieder ein. Ah das habe ich schon länger nicht mehr gemacht
279 das mache ich wieder. Also ich habe so meine Grundübungen die ich sehr gerne und fast immer
280 mache, aber ich versuche **immer** wieder was neues zu machen. Also, dass den Leuten nicht fad
281 wird auch nicht **mir**. Ich will keine Übung nicht machen.

282 I: Hast du dir auch Anregungen aus anderen Büchern geholt?

283 X: Ja ich habe mir 5, 6 Pilatesbücher gekauft. Und ich schaue gerne in Youtube [...] was da so los
284 ist. Ich hole mir auch ein paar Einflüsse aus Entspannungstechniken und so Progressive
285 Muskelentspannung und so Geschichten. Und aus der Wirbelsäulengymnastik. Und ich arbeite
286 auch gerne einmal mit dem Ball. Oder wir haben so Yogasäckchen die sind gefüllt mit Kamille oder
287 so was und arbeite auch mit dem. Oder mit dem Theraband. Also ich versuche schon jedes mal
288 was zu bringen was// Also, dass es nicht **fad** wird einfach was neues einzubauen.

289 I: Und wie bist du so mit den Lernunterlagen zurechtgekommen?

290 X: Ja ich muss sagen diese Übungszusammenfassung ist super, super, super@. Uund ansonsten
291 es war ein sehr gutes Skript. Ich könnte nichts sagen. Ich habe mir auf jeden Fall den Platzer
292 gekauft für die Anatomie. Das wäre mir zu wenig gewesen da drinnen. Und sonst ja es war eine
293 gute Zusammenfassung. Sie hat ja selber sehr viele Bücher mit einfließen lassen. Und sie hat ja
294 eine großes Wissen. Also ich war sehr zufrieden mit dem Skript. Aber natürlich wenn man nicht
295 viel Vorwissen hat muss man sich schon Bücher heranziehen [...] finde ich.

296 I: Verwendest du deine Pilatesbücher noch heute?

297 X: Ja immer wieder schaue ich mir die durch. Einfach zur Anregung wieder. Weil sobald ich die
298 Bilder sehe fallen mir eh wieder// Da entspringen wieder selber Ideen.

299 I: Welches Klientel hast du?

300 X: Ja meine Freitagspilatesstunde das freut mich besonders. Da sind sehr viele junge Leute dabei.
301 Die sind teilweise in meinem Alter, also Studenten. Mit denen arbeite ich besonders gerne. Aber
302 auch eben mit älteren Leuten. Und das ist eben die Hauptmasse in Pilates würde ich sagen. Im

303 Fitnessstudio ist der Altersdurchschnitt eher bei 55 bis 65. Ja ich würde sagen ganz gemischt.
304 Aber generell ist Pilates natürlich auch für die älteren Leute die nicht mehr so gerne Ausdauersport
305 machen wollen und sich aber bewegen und stärken wollen.

306 I: Mit welcher Gruppe arbeitest du am liebsten?

307 X: Also meine Lieblingsgruppe ist meine Freitagsgruppe. Also das sind einfach meine Leute wo ich
308 weiß die kommen wegen mir. Und ich komme wegen ihnen. Und ich fahr im Sommer jeden Freitag
309 her nach Wien. Uund bin eigentlich aus der Steiermark, dass sagt viel. Ich fahre 3 Stunden 36
310 damit ich zu meine Pilatesleuten komme@. Es ist mir echt, echt viel wert.

311 I: Wie hast du in der Ausbildung den Stellenwert der Reflexion des eigenen Lernprozesses
312 empfunden?

313 X: Ahm [...] während du da drinnen steckts @ geht's dir teilweise auf die Nerven// Nein du// Es ist
314 schwer sich selbst zu bewerten. Es ist **wahnsinnig** schwer [...] und das dann mitzuteilen und noch
315 deinem Ausbildner mitzuteilen[...] das ist teilweise echt eine Überwindung. Aber nach betrachtet
316 echt wichtig für den Lernprozess, sich mit sich so zu beschäftigen. Und darüber nachzudenken wie
317 ich das formuliere. Also ich habe das// Ich muss sagen ich habe die gesamte Ausbildung echt
318 super gefunden. In diesem Jahr habe ich die UNI **hinter** Pilates gestellt. Ich muss sagen in diesem
319 Jahr war Pilates echt die Nummer eins. Uund ja es// schwieriger// blöd// Wir haben einmal eine
320 Trainerbewertung machen müssen, das das ist vielleicht [...] @ wie soll ich denn sagen. Das habe
321 ich nicht so gut gefunden. Aber sonst sich selber zu bewerten finde ich schon super. Weil man soll
322 sich selber mit sich auseinandergesetzt und schauen was hat sich verbessert. Und ja eben auch
323 dieses Training zu verarbeiten. In sich zu gehen und es zu verarbeiten. Nicht nur immer trainieren,
324 trainieren, trainieren wie so ein Hamster im Laufrad. Sondern auch mal in sich gehen und darüber
325 nachzudenken: Hat sich schon was getan? Und dieses mentale eben, was total wichtig ist damit
326 man weiter kommt.

327 I: Warum hast du das unangenehm empfunden die Trainer zu bewerten?

328 X: Ja weil mir vorgekommen ist wir sind nicht in dieser Position in der wir das bewerten dürfen.
329 Weil wir [...] selber eigentlich noch **keine** Ahnung gehabt haben wie es dann selber ist eine Stunde
330 zu halten. Ich meine manche von uns sicher schon, aber **ich** eben zB nicht. Und und einen Trainer
331 zu bewerten obwohl man selber noch keiner ist finde ich total schwierig. Weil wenn man einmal
332 gesehen hat wie es ist wenn man vorne steht, kann man eher// Weil man in der gleichen Position
333 ist, dann kann man das besser machen. Aber, aber nicht schon vorher. Das ist schwierig. Weil die
334 Lenka doch eine [...] wichtige Person ist im Pilates. Und dann ihr solche auch negativen Zeilen über
335 Trainer zu schreiben ist schwierig. Aber sie geht sicher gut damit um. Also ihr hat man es schon
336 gegeben. Aber jemand anders hätte ich nicht gerne so eine Meinung übermittelt.

337 I: Hattest du während der Ausbildung auch Erfahrung im Anleiten von Gruppen oder Personen zu
338 sammeln?

339 X: Ja ich habe eben diese Magistratsstunde vertreten [...] hin und wieder. Und auch die
340 Freitagsstunde die ich selber halte habe ich auch damals vertreten hin und wieder. Aber es waren

341 sicher nicht sehr viele Stunden. Ich kann jetzt nicht genau sagen wie viele es waren. Aber hin und
342 wieder habe ich mich testen können ja.

343 I: War das für dich wichtig?

344 X: Ja total wichtig. Ich war schon nach den ersten Einheiten ein anderer Mensch eigentlich. Also
345 beim Lehrauftritt dann während der Ausbildung [...] war die Lenka ganz erstaunt was mit mir
346 passiert ist . Also es hat schon sehr viel in mir verändert auch ein positives Feedback von Außen
347 zu bekommen. Das war für meinen Lernprozess **wahnsinnig** wichtig. Es hat mich total ins kalte
348 Wasser geschmissen aber es hat mir **echt** viel geholfen. Man muss das machen, weil irgendwann
349 traut man sich dann nicht mehr drüber. Man glaubt man kann es nicht, aber man kann es.

350 I: Und wie bist du mit der Prüfung zurechtgekommen?

351 X: Der Lehrauftritt zu zweit war lustig auch zum Vorbereiten. Wir haben sehr viel Spaß gehabt. Es
352 tud mir **sehr** leid, dass meine Partnerin es dann eigentlich nicht nicht geschafft hat. Weil es dann
353 auch an mir einen negativen Nachgeschmack gegeben hat. Aber so in der Vorbereitungszeit sehr
354 sehr lustig. Und mir hat es o Spaß gemacht, dass die Leute so mitgemacht haben während der
355 USI Stunde. Und **sehr sehr** viele Leute gekommen sind. Also das war super. Die Übungen also
356 diese Einzelauftritte ahm war **wahnsinnig** stressig für mich. Das habe ich **sehr** ernst genommen.
357 Da war ich körperlich total [...] danach @eingegangen. Also das war psychisch und körperlich für
358 mich total anstrengend. Weil ich wahnsinnig Angst davor gehabt habe. Ist aber **super** verlaufen
359 und sie waren total lieb während der Prüfung. Aber es war einfach sehr sehr anstrengend. Ahm die
360 schriftliche Prüfung// Dadurch, dass ich das ganze Jahr immer wieder gelernt habe [...] ist dann eh
361 ganz gut gegangen. Da ist eh das gekommen was// Also es war sehr fair aufgebaut.

362 I: Bist du mit deiner Beurteilung auch zufrieden gewesen?

363 X: Mmh das schriftliche war dann gar nicht so gut wie ich es erwartet hätte. Aber sonst bin ich
364 sehr sehr zufrieden@.

365 I: Würdest du am Prüfungsmodus vielleicht was verändern?

366 X: [...] **Nein**. Also man wird komplett durch geprüft. Man kann nicht sagen, dass man irgendwo
367 nicht zeigen hätte können was man kann. Also ich finde das **sehr sehr** gerecht, dass das so
368 aufgeteilt ist. Und ja [...] das würde ich so lassen.

369 I: Wie gerechtfertigt hast du das **nicht** bestehen deiner Kollegin empfunden?

370 X: Ahm [...] Ja also. Die Lenka ist ja ein Mensch die hat **nicht nur** die Prüfungssituation bewertet.
371 Die hat uns ja das ganze Jahr über beobachtet. Sie hat Hausübungen eingefordert. Also sie hat
372 sich **wirklich** mit uns beschäftige. Sie wollte immer unsere persönliche Meinung. Und ich glaube,
373 meine Kollegin hat das Pilates **nicht** so erst genommen wie zB ich. Und hat// und ist gerne zu spät
374 gekommen und hat dann während wir Unterricht bekommen haben andere Unterlagen
375 durchgelesen von anderen UNI Kursen oder so. Also die hat vielleicht der Lenka nicht ganz ihr
376 Interesse vermittelt. Und ich glaube, dass die Lenka ein **sehr** gerechter Mensch ist und, dass das
377 schon gerechtfertigt war. Ich kann das natürlich nicht ins Detail zurückverfolgen. Und es betrifft

378 auch nicht mich. Ich habe das schon// Also ich habe die Lenka schon so empfunden, dass sie
379 gerecht beurteilt.

380 I: Und wie hast du die Kompetenz von der Lenka wahrgenommen?

381 X: Ahm sie ist **super**. Für mich ist sie eine super, super Ausbilderin gewesen und einfach
382 menschlich total super. Sie ist ein ganz, ganz lieber Mensch und hat es aber trotzdem geschafft
383 diesen **Respekt** zu behalten. Also irgendwo sie ist so die liebe Mama und kann aber trotzdem [...]
384 ahm// Sie schafft es diesen Respekt Abstand zu behalten. Also ich habe sie ganz, ganz super
385 gefunden. Und auch eben den Peter. Der sie so unterstützt hat in dieser Zeit wo sie die Übungen
386 nicht hat vorzeigen können und so. Also ich war echt sehr, sehr begeistert von der ganzen
387 Ausbildung und den zweien. Ich würde jetzt nicht leicht was finden, was ich verbessern könnte.

388 I: Was hat dir besonders gut an der Ausbildung gefallen?

389 X: Ahm ja meinen eigenen Fortschritt zu beobachten, das hat mir gefallen. Das das mir das
390 zugetraut wir. Das war für mich ganz ganz schön. Und [...] ahm die Gruppe an sich hat mir getaucht.
391 Ich habe eine sehr, sehr gute Freundin daraus mitgenommen. Und, dass wir uns eben gegenseitig
392 helfen. Vorher noch treffen und die Übungen durch besprechen. Ich habe mich einfach sehr wohl
393 gefühlt in der Gruppe. Und ja [...] war eine super, super Zeit. Ich denke sehr gerne zurück. Also es
394 war eine meiner besten Entscheidungen zu dieser Aufnahmeprüfung zu gehen. Es hat mein Leben
395 verändert. Total ich wäre sonst sicher nie in diese Richtung gegangen. Ich würde jetzt **sicher** nicht
396 im Fitnesscenter auch Stunden geben. Und es wäre alles anders.

397 I: Schön. Und gibt es vielleicht Inhalte die du **vermisst** hast?

398 X: Dadurch, dass ich komplett ein Anfänger war hat es mir ein bisschen gefehlt, gemeinsam ein
399 Stundenbild aufzubauen. Ich habe überhaupt nicht gewusst wie ich da ran gehen soll. Sie hat uns
400 zwar sehr gut hingeführt// Wahrscheinlich wollte sie unsere eigene Kreativität erwecken. Vielleicht
401 **sollte** man das gar nicht machen was vorzuschreiben, weil man dann nicht dieses Eigene aufbaut.
402 Aber das hat mir irgendwo gefehlt in der Zeit. Also da habe ich mich ein bisschen **überfordert**
403 gefühlt am Anfang. Ich könnte jetzt nicht sagen, dass es mir geschadet hat. Weil mittlerweile bin
404 ich ja da mitten drinnen. Aber in der Ausbildungszeit da habe ich mich überfordert gefühlt @ ein
405 Stundenbild zu machen ja. Aber [...] sonst könnte ich echt// Vielleicht, dass man von der Anatomie
406 her noch eine Einheit mehr hat. Oder, dass der Stoff nicht **so kompakt** auf einen zukommt. Also,
407 dass man ein bisschen mehr das verdauen kann. Dass man mehr Einheiten hat und dafür nicht so
408 intensiv. Aber es ist halt immer schwierig mehr Termine einzurichten. Also das wird eh nicht
409 möglich sein. Aber es wäre halt angenehmer das zu verdauen. Sonst würde mir da gar nichts
410 einfallen, ich war **echt** begeistert@.

411 I: Und welche Rolle hat der Peter in der Ausbildung gespielt?

412 X: @ Ich habe **wahnsinnig** viel Respekt vor ihm gehabt. Also für mich war// Wie soll ich sagen. Im
413 Nachhinein ganz unbeschreiblich. Jetzt habe ich gesehen er ist so ein lieber Typ. Wir haben// Ich
414 habe nachher auch einen Massagekurs bei ihm gemacht. Und da habe ich ihn ganz, ganz anders
415 erleben können als während der Ausbildung. Während der Ausbildung habe ich so viel Respekt

416 vor ihm gehabt@. Und er ist so. Er ist immer hergekommen. Hat dich angegriffen und hat aber
417 nichts dazu gesagt. Und das hat mich total durcheinander gebracht. Ich habe mir gedacht ist es
418 richtig ist es falsch@. Was ist da los. Oder dann hat er nur so ein Kommentar gesagt wie: Ja du
419 bist ja so groß. Und dann habe ich mir gedacht: Ja und, mache ich es jetzt falsch? Das war mir
420 manchmal zu wenig Feedback von ihm. Aber und dadurch// Ich habe mich auch so gestresst vor
421 dieser Prüfung mit den Übungen [...] mit dem Vorzeigen. Weil ich **nicht** gewusst habe wo ich bei
422 ihm stehe. Was er von mir hält. Er hat es **nie** gesagt. Und in Nachhinein habe ich einen Einser
423 gehabt und dann habe ich mir gedacht: Aso, dass passt ja alles. Also ich habe ihn nicht
424 einschätzen könne.

425 I: Und bei der Lenka?

426 X: Da hat man eher gewusst wo man steht. Die hat eine direkter darauf angeredet. Sie hat einem
427 ja auch die Hausübungen verbessert. Oder einen [...] darauf angesprochen wo man gerade steht.
428 Sie hat auch dieser// Ah wenn sie vor gehabt hat// Oder wenn es vielleicht so ist, dass du es nicht
429 schaffen wirst hat sie dich darauf hingewiesen: Du **musst** mehr machen sonst wirst du es nicht
430 schaffen. Das war bei mir eh nicht der Fall aber sie hat da einfach mehr Feedback gegeben. Aber
431 sie war ja auch die Ausbildungsleiterin. Vielleicht wollte der Peter ja gar nicht so in den
432 Vordergrund. Ich glaube, dass er das gar nicht machen wollte. Das war schon Absicht. Aber das
433 hat mich **wahnsinnig@** verunsichert. Ich habe mich echt gefürchtet. Und vor der Prüfung sagt er:
434 Simone was machst du dir Sorgen? Und dann habe ich mir gedacht: OK. Ich habe im Sommer
435 noch so lange gezittert bis endlich die Noten gekommen sind@. Und dann sehe ich, dass es ein
436 Einser war. Dann hat sie sich aufgelöst die Spannung@.

437 I: Was ist in deinen Augen die ideale Pilatetrainerin?

438 X: Ahm [...] einmal ein großes Verständnis für die Menschen. Egal in welchem Trainingsbereich sie
439 sich gerade befinden. Das sind oft Leute die operiert sind oder irgendein Trauma hinter sich habe
440 oder eben ältere Menschen. Einfühlungsvermögen zu haben, also das ist **ganz wichtig**. Dann
441 selber gut trainiert zu sein. Die Übungen gut vorzeigen zu können, das ist sicher ganz, ganz
442 wichtig. Aber ich finde es fast noch wichtiger mit den Leuten gut umgehen zu können. Also dieses
443 eigene körperliche Können so zu präsentieren/ Weil viele Kunden das abschreckt wenn du
444 irgendwelche Übungen vorzeigst die sie **eh nie** erreichen können. Du sollst ein Vorbild sein aber
445 du sollst irgendwo in ihren Köpfen erreichbar sein. Also nicht so eine Kluft aufbauen. Also// Einer
446 von ihnen zu sein und sie anspornen. Die Leute motivieren können und nicht sagen ah, dass
447 schaffst du eh nie. Ihnen immer das Gefühl geben, sie werden bald soweit sein und sie sind schon
448 **besser**. Und sie halt auch irgendwo// Ihnen halt ein gutes Gefühl zu geben und dass sie sich wohl
449 fühlen. Das ist wichtig. Und auf jeden Fall so Sachen wie Pünktlichkeit oder ein gutes Stundenbild
450 zu machen, das ist eh klar. Einfach mit den Leuten umgehen könne.

451 I: Und auf Pilates speziell?

452 X: Ja, dass man selber [...] ahm das Verständnis hat. Wie soll ich sagen. Das es selber bei einem
453 selber im Fluss ist. Die Atmung mit dem Powerhouse und der Übung. Das man selber einfach nicht

454 mehr darüber nachdenken muss. Das es automatisiert ist für einen selber, weil sonst kann man es
455 einfach nicht vermitteln. Also das muss drinnen sein. Und man muss **dahinter** stehen. Das
456 schlimmste für mich ist ein halbherziger Pilatetrainer. Weil ich bin total 100%ig davon überzeugt,
457 dass Pilates **gut** ist. Und dass Pilates gut tut und **sicher** keine Schaden macht. Das ist für mich//
458 Das steht fest. Und das erwarte ich mir von einem Pilatetrainer, dass er einfach **total hinter**
459 Pilates steht. Ja ist halt auch eine Trainingsform die du machen kannst. Es soll wirklich vom
460 Herzen kommen.

461 I: Welche anderen Pilatesausbildungen kennst du?

462 X: [lange Pause] Mmh @ Also **was** es da jetzt genau so für Ausbildung gibt? Da habe ich mich gar
463 nicht so beschäftigt. Aber es gibt in Wien natürlich sehr, sehr viele Einrichtungen die in diese
464 Richtung gehen. Und sehr// Ich kann da jetzt echt keine Namen nennen, aber [...] es, es nimmt
465 sehr viele verschiedene Formen an das Pilates. Und viele bezeichnen irgendwelche
466 Trainingsformen auch als Pilates. Und ja [...] für mich ist halt das Pilates so wie ich es gelernt
467 habe. Wie es die Iris und die Lenka **mir** gelernt haben, das ist für mich Pilates. Aber [...] ahm

468 I: Und wie bist du dann zu der Erkenntnis gekommen, dass es andere Pilatesformen auch gibt?

469 X: Naja es ist in manchen Ausbildungen eben// Vitaltrainer oder so auch mit dabei. Oder bei
470 irgendwelchen Fitnesslehrerausbildung wo die vielleicht in einer Stunde an einem halben Tag
471 erwähnen was die Grundzüge von Pilates sind. Und dann haltet irgendeiner eine Pilatesstunde.
472 Das finde ich halt [...] dann nicht so super. Wenn einer eine Wirbelsäulengymnastik oder eine
473 Musikgymnastik auf so eine Ausbildung hin macht dann wäre mir das wurscht. Das ist so eine
474 freiere Sache. Aber Pilates soll Pilates bleiben. Ahm ich halte auch keine Yogaeinheit, weil ich
475 keine Yogaausbildung habe. Wenn ich so eine Mischung aus Yoga und Pilates vertrete, dann sage
476 ich: Leute heute ist es eine Pilateseinheit, weil ich Pilatetrainerin bin. Die haben einfach keine
477 Ahnung was Pilates ist, sonst würden sie es nicht machen.

478 I: Wie würdest du dann die USI Ausbildung einordnen?

479 X: [lange Pause] Sicher ich kenne es ja auch nicht anders. **Für mich ist das Pilates**. Aber die
480 Lenka hat uns ja ein bisschen versucht zu sagen wo wir da stehen. Sie geht ja zurück auf Barbara
481 Mayer usw. und ah [...] Sie hat ja ihr Pilateswissen// Irgendwo hat sie ja versucht uns zu zeigen wo
482 ihre Strömung herkommt. Und da hatte ich einfach das Gefühl, ja das ist Pilates.

483 I: Welche Strömung?

484 X: Warte wie heißt das jetzt noch schnell? [...] Es hat ja dann ein Buch gegeben nach Herrn
485 Joseph Pilates. Aber es fällt mir jetzt nicht ein diese Bezeichnung von diesem Buch. Und dieses
486 Pilates hat sie ja eigentlich uns versucht zu übermitteln. Und sobald das halt mal zurückgeht auf
487 **Josph Pilates** habe ich das Gefühl das ist Pilates. Es waren von ihm her gesehen sicher noch viel
488 mehr **Geräte** mit eingebaut. Aber das hat sie uns ja auch alles gezeigt was er so mit eingebaut hat.
489 Und sie hat uns gesagt sie macht Matwork mit uns. Und und es ist sicher nicht **das ganze** Pilates
490 das wir haben. Aber ein wichtiger Teil. Dieser Körperkontrollteil// Dieser Fluß mit der Atmung mit
491 dem Powerhouse auf der Matte// Gut wir haben ein paar Geräte nicht gemacht aber einfach diese

492 **Basics** hat sie uns echt gegeben. Ich würde es schön finden, wenn es da noch weiter gehen
493 würde. Wenn es noch so Fortbildungskurse gebe von der USI. Uund ich habe von der Maria
494 Rienössl gehört es wird es geben. Bis jetzt ahm war einfach noch nicht genug an
495 Absolventen**masse** da. Das wird es geben und das werde ich ganz, ganz sicher besuchen ja. Weil
496 man muss schauen, dass man am **Ball** bleibt. Sonst wird es immer weniger.

497 I: Hast du eine Fortbildung besucht?

498 X: Nein bis jetzt noch nicht. Ich bin eben beschäftigt gewesen mit anderen Ausbildungen und
499 Stunden geben, neben dem Studium. Das hat mich zeitlich eh schon eh total eingenommen. Jetzt
500 ab Herbst bin ich bereit in diesem Bereich was zu machen. Vor allem wenn ich mal weg bin aus
501 Wien. Wieder zurück in der Steiermark wird es schwierig werden. Ich will schon aus viel schöpfen
502 könne.

503 I: Danke

504 X: Ja gerne.

1 Datum: 03.07.2009
2 Ort: Cafe, Währingerstraße
3 Zeit: 13.00 - 15.00 Uhr (50,00 min.)
4 Person: H
5 Situation: X hat hat Ort und Zeit vorgeschlagen.
6
7 Vorgespräch: Wir unterhalten uns. X isst noch etwas. Zum Interview gibt es keine Fragen. Wir
8 starten.
9
10 [...] 2 sek. Pause
11 [...] 3 sek. Pause
12 / Wortabbruch
13 // Satzabbruch
14 ... Sprechende wurde unterbrochen
15 @ Lachen (gemäßigt)
16 uu langezogene Aussprache (Denkzeit verlängern)
17 Fett sehr betonte Aussprache
18
19 I: Gut, dann meine erste Frage allgemein. Kannst du mir bitte sagen wie alt du bist und was deine
20 momentane Tätigkeit bzw. deine Ausbildung ist?
21 X: OK. Ich bin 37 Jahre. Meine derzeitige Tätigkeit. Ich habe 21 Unterrichtsstunden am USI. 3
22 Stunden in der Massagegrundausbildung. Arbeite 15 Stunden auf der Zentralbibliothek für Physik
23 und ansonsten als gewerblicher Masseur. Mmh mein Ausbildungsstand. Nach der
24 Pilateslehrerausbildung @ habe ich die Nordic Walkingausbildung gemacht. Ich habe den
25 Fitlehrwart den Inlineskatelehrwart, allgemeine Körperausbildunglehrwart. Zusatztechniken in
26 Massage gemacht. Pulsdiagnostik in der TCM. Flexibar und anderes halt noch@.
27 I: Gut und hast du auch was studiert?
28 X: @ Ich habe lange Zeit studiert. Wirtschaftsingenieurswesen und Maschinenbau. Bin aber
29 eigentlich durch die USI Kurse// Habe bei Rudi Hill eben begonnen Krafraining und Massage zu
30 lernen . So bin ich eigentlich zum Sport gekommen und habe dann das Studium abgebrochen.
31 Nachdem unsere Mama gestorben ist und ich ja von was leben musste. Habe jetzt aber wieder
32 begonnen über ein Fernstudium – BFI Linz als Studienstandort – das Studium fortzuführen und
33 habe vor es spätestens Ende des nächsten Jahres oder ein bisschen später es zu beenden.
34 I: Wie war so dein persönlicher sportlicher Werdegang?
35 X: Meiner. OK. Ich bin das vierte Kind in unserer Familie. Also das Letzte und vom
36 naturheilkundlichen her gibt es immer den Ansatz, dass das vierte oftmals sehr viel weniger
37 mitbekommt als die Ersteren. Und das finde ich hat sich bei mir auch deutlich gezeigt, weil ich
38 Alergiker war [...] auch gegen Medikamente. Ich habe mal soo ein aufgedunsenes Gesicht gehabt.

39 Und dann hat man mich nur mit Medikamenten [...] drücken müssen, weil es sonst nicht gegangen
40 wäre. Das war lange Zeit der Fall und dann hat es mir irgendwann gereicht als ich in die HTL
41 Maschinenbau gegangen bin. Und bin auf das Cooper Buch gekommen und habe begonnen für
42 mich zu Laufen. Und dadurch ist meine **Fitness** massiv besser geworden. Natürliche nur im
43 Bereich der Ausdauer. Und in den anderen Dingen nicht. In der Schule war Sport nie groß
44 geschrieben. Fußball kicken war das Hauptding das wir gemacht haben. Und später dann [...] habe
45 ich begonnen zu studieren und dabei auch USI Kurse besucht. Ich wollte was
46 **außergewöhnliches** machen. Und dann ist gestanden **Krafttraining mit Massage**. Und das war
47 es. Und dann ist gestanden **Inlineskating**. Und das war es. Beide Dinge habe ich begonnen und
48 in beiden bin ich sehr sehr weit gekommen. Und irgendwann dann im Laufe der Jahre beim
49 Gewichtheben – Rudi Hill 30facher Staatsmeister – bin ich halt darauf gekommen// Irgendwas fehlt
50 mir. Weil meine Haltung nicht gefällt. Ich war zwar **kräftig und stark** oder sonst was. Aber meine
51 Haltung// Wenn man sitzt oft halt sehr lasch wird. Und die Konsequenz war// Was könnte das sein.
52 Und da habe ich dann **Pilates** gelesen. Und dann bin ich in Pilates gegangen. Und dann habe ich
53 mir gedacht, da mache ich doch gleich die Ausbildung darauf. Habe mich angemeldet und bin rein
54 gekommen und habe die Pilatesausbildung gemacht. Eben parallel dazu die
55 Massagegrundausbildung und Nordic Walking Ausbildung, Sportmasseur gemacht. Und dann halt
56 im Laufe der Jahre die Zusatztechniken. Auf Fibration bin ich gestoßen durch die Massage und
57 dadurch auch zum Flexibar gekommen. Das dann eben weiterentwickelt. Die Lenka habe ich
58 damals in der Karenz vertreten. Und so bin ich dann mehr in das Unterrichten reingekommen. Bin
59 dann dadurch als Hauptlehrer übernommen worden. Weil ich zuerst 4 Kurse von der Lenka
60 vertreten habe. Dann mein erster eigener Kurs war Inlinehockey. Den habe ich später dann
61 verloren. Weil es war eine externe Halle, war halt teurer und die Leute wollten **nie** soviel zahlen.
62 Das waren 78 oder 62 Euro und das für das Semester. Den habe ich dann verloren, aber es hat
63 mich nicht gestört. Dann bin ich zum Nationalteam gekommen über Vereinskollegen die ich
64 gekannt habe vom Hockeyspielen. Und spiele heute nur noch sporadisch Inlinehockey. Habe halt
65 als Masseur und immer so Trockentraining mit assistiert und diese Dinge. War immer ein sehr
66 befruchtendes Gespräch mit dem Trainer selber. Ja und jetzt eben die allgemeine
67 Körperausbildung. In dem Sommer habe ich vor das Gewerbe zu kompletieren. Weil ich habe bis
68 jetzt nur die Klassische Massage und mache eben noch die letzten fehlenden Techniken –
69 Bindegewebe- und Segmentmassage.

70 I: Bei wem hast du deine ersten Pilateskurs besucht?

71 X: Ich habe den erste Kurs bei der Lenka besucht. Und dann während der Ausbildung// Bei mir in
72 der Nähe gibt es ein Fitnessstudio das heißt Body Style. Da bin ich ein paar mal hin gegangen,
73 einfach um einen anderen Anknüpfungspunkt zu haben. Die Alissa die unterrichtet auf der USI
74 Gyrokinesis. Da bin ich hin gegangen. Das waren Privatstunden. Da waren wir so eine
75 Kleingruppe. Also ich habe geschaut, dass der Fokus nicht nur auf das// Damit ich eine Streuung
76 habe und verschiedene Input Faktoren da habe. Das war sehr gut für mich, muss ich auch sagen.

77 Weil ich nicht nur so zentriert war auf eines. So eben wie es die Lenka gebracht hat, sondern auch
78 andere Sichtweisen// Oder wie es halt oft ist: Je nachdem welche Leute man hat. Im Fitnesscenter
79 wo ich war da war es halt so. **Eine** hat es gegeben die war wirklich gut und die anderen zwei// So
80 wie es halt oft ist im Pilates. adaptieren wir halt eine Fitnessstunde und machen eigentlich nicht
81 gescheit Pilates.

82 I: Was war dann der Unterschied dann du wahrgenommen hast von der Alissa zur Lenka?

83 X: Mit Sicherheit war das was die Lenka, wie sie es gebracht hat und worauf sie Wert gelegt hat
84 eines der **besten** und [...] **exaktesten** Vorgehensweisen. Weil eben die Prinzipien kontinuierlich
85 berücksichtigt wurden. Und wie es halt oft so ist, wenn du irgendwo hin gehst und dir eine
86 Pilatesstunde anschaut. Du denkst was ist mit dem Powerhouse, was ist mit der Ausrichtung?
87 Einfach hinten und vorne nicht stimmt. Und da merkt man halt wie weit die Leute selbst den
88 Kontext aus dem Pilates haben. Weil viele fragen: Kann ich das aus einem Buch lernen? Dann
89 muss ich den Leuten immer sage: Wenn du Prinzipien einmal aufzählen kannst, dann heißt das
90 nicht das du was weißt. Du musst das erst mal spüren und für dich erfahren. Da heißt nur über die
91 Teilnahme an einer Stunde kann man es letzten Endes wirklich lernen. Wie es halt bei vielen
92 Dingen ist. Das sind die Kleinigkeiten in der Wahrnehmung, in der Sensibilisierung und in der
93 Technik die du nicht [...] machen kannst aus einem Buch und auch nicht aus einem Video. Weil
94 bei Pilates sehr viel in dir selbst geschieht wie du selbst damit umgehst.

95 I: Was hat dir dann bei der Alissa diesen neuen Blickpunkt gebracht?

96 X: [...] Ahm, ich formuliere es so. Die Alissa hat einen Background der sehr stark aus dem Tanzen
97 kommt. Und es ist oft so, dass Leute die einen Background habe dann zu Pilates kommen. Und
98 das dann machen und lehren. Das Problem ist nur sie holen die Leute oft nicht von da ab wo sie
99 sind. Und das war einer der signifikanten Unterschiede im Vergleich zur Lenka. Die Lenka hat Step
100 by Step wirklich ganz langsam begonnen das aufzubauen. Und du hast nicht das Gefühl gehabt da
101 bin ich jetzt nicht mitgekommen und jetzt fehlt mir was. Sondern sie hat immer wieder in der
102 Wiederholung// **Immer** wieder ist das gekommen. Auch wenn es wochenlang nicht da war ist es
103 immer wieder gekommen. Und das hat einen riesigen Unterschied// Du bist immer wieder rein
104 gekommen abgeholt worden. Und durch die Art und Weise wie wie kontrolliert wird. Wie
105 vorgegangen wird beim Hingreifen. Hast du noch eine zusätzliche Feedback Schleife gehabt. Die
106 oftmals wenn ich mir Stunden angeschaut habe oder teilgenommen habe die **nicht** so gesehen
107 habe. Die Leute haben oft die Teilnehmer nicht richtig ausgerichtet oder korrigiert. Sie haben zwar
108 irgendwelche Wort verwendet aber Worte reichen halt oft nicht. Und da muss man oftmals helfen
109 durch nachjustieren durch hin greifen und zeigen wohin die Bewegung geht.

110 I: Wo hast du sonst noch Pilatesstunden besucht?

111 X: Bei der Lenka und bei der Alissa und sonst im Fitnessstudio. Der Einzeleindruck hat aber
112 oftmals ausgereicht.

113 I: Was ist für dich die Pilatesmethode?

114 X: @ Also es ist auf jeden Fall eine sehr **ganzheitliche** Trainingsmethode. Du hast eine sehr
115 starke Vereinigung von Body and Mind [...] so wie es eh eine schlagende Redewendung darstellt.
116 Durch die Prinzipien hast du so eine Vielfalt [...] worauf du die [...] Konzentration legst. Wodurch du
117 [...] ah wie soll ich sagen nur einen kleinen Rahmen an Fehlern einfach zulassen kannst. Weil du ja
118 selbst durch dein Spüren weißt wo du bist und wie weit du bist. Da braucht dir **keiner** von Außen
119 sagen OK du machst das jetzt mit Schwung oder sonst was. Weil ab einer gewissen Zeitdauer
120 wenn man etwas tut ist man in dem drinnen und lebt es. Und erst ab diesem Moment kann man
121 etwas wirklich beherrschen. Kann natürliche immer noch eine Nuance nachjustieren,
122 nachjustieren. Aber das muss dann halt oftmals von Außen kommen, weil die letzten Lernschritte
123 zur Perfektionierung sind halt die schwersten. Aber eben so dieses Dualität zwischen Body und
124 Mind die einen starken Schwerpunkt darstellt. Und das es halt so ganzheitlich ist. Obwohl nicht
125 sehr viel Bewegung dabei ist ist es extrem anstrengend.

126 I: Was sind für dich die wesentlichen Prinzipien?

127 X: [...] @ die wesentlichen? Naja auf jeden Fall die Konzentration und dadurch die Zentrierung mit
128 der fließenden Bewegung und der fließenden Atmung zählen sicher zu den wesentlichen Dingen.

129 I: Kannst du mir so ein Paar Übungen nennen per Namen die du sehr gerne unterrichtest in deinen
130 Stunden?

131 X: @ OK was ich gerne mache ist am Anfang und am Ende immer so drei Roll Downs, drei Roll
132 Ups setzte. Einfach nur damit die Leute sich wieder bewusst werden wie die Wirbelsegmente
133 Stück für Stück mobiler werden und wie sie gerade heute in der Tagesverfassung physiologisch//
134 in welchem Zustand sie sich befinden. Also das ist elementar in allen Stunden. Ansonsten nicht so
135 speziell eine Übung. Wenn halt fortgeschrittenen Stunden sind dann// Ich mache halt gerne die
136 Kneeling Sidekicks, weil sie eine Herausforderung darstellen. Für den unteren und den oberen
137 Körper. Und die Leute dann immer wieder erkennen wie weit ihre Stabilität im Schultergürtel
138 ausgeprägt ist. Ja ansonsten glaube ich könnten andere besser sagen, welche meine bevorzugten
139 Übungen sind, weil ich das nicht so bewusst steuere. Ich versuche oftmals die Stunde so
140 anzupassen, dass ich die Leute dort abhole wo sie gerade sind. Und das ist oft der Fall. Gerade in
141 Anfängerstunden, wenn Leute lange nicht gekommen sind. Dann muss ich oftmals zurücksetzen
142 und die Gruppe dort abholen. Auch wenn ein paar dann unterfordert sind. Damit alle mitkommen.
143 Gerade wenn es um spüren oder wahrnehmen geht ist es einer der allerschwersten Dinge. Weil
144 man sich im Kopf eigentlich zurechtgelegt hat das, das und das mache ich. Und dann kannst du es
145 nicht machen, weil du erkennst OK die Gruppe kann das noch nicht fassen. Weil Dinge von der
146 Vergangenheit noch nicht so verinnerlicht sind. Ich versuche die Mehrheit der Gruppe als
147 prägenden Faktor zu nehmen, eben bei den Anfängerkursen. Bei den Fortgeschrittenenkursen
148 mache ich das was ich mache. Also da merken die Leute dann// Da erkennen sie wie sie im
149 Vergleich zur Gruppe besser oder schlechter sind @ je nach dem.

150 X: OK und so ein paar Anfängerübungen wo du sagst das sind die Basics?

151 I: Ja gut jede Form wo das Powerhouse aktiviert wird, ob das jetzt ein ganz normaler Crunch oder
152 Oblique Crunch ist das spielt keine Rolle. Ah [...] optimal sowie stehend als auch liegend, damit
153 die Leute den Unterschied haben. Das Prinzip der Länge das ich oftmals sehr gerne Einleite über
154 ahm den Twist mit den Armen. Damit diese Länge sowohl in der Supinations- als auch in der
155 Pronationsstellung wahrgenommen wird. Und dieses Aufrichten der Wirbelsäule mit dem Anheben
156 des Brustkorbes mit der Mobilisation des ah [...] Brustbeinübergangs zum Rippenbogen. Und
157 Beckenkreisen um die Mobilität des gesamten Lenden- und Beckenübergangs den Leuten
158 bewusster zu machen, sowohl im Stehen als auch im Liegen. Ja und ansonsten halt// Ich versuche
159 sehr oft die Länge die umzusetzen. Weil die Länge wird in vielen Büchern nicht als Prinzip
160 unbedingt definiert. Sondern sie kommt nur manchmal vor. Sie wird aber sehr gerne vergessen.
161 Und jeder kennt das die verschiedenen Haltungstypen// Da hast du immer wieder Punkte da
162 versagt irgendwo die Haltung, die Stabilität lokal. Und da muss man halt schauen das man hin
163 arbeitet. Und wenn man die Leute bewusst hinführt wo sie mobil sind wo sie nicht mobil sind//
164 Damit sie das an sich erkennen und selbstständig zu Hause arbeiten können. Ah natürlich das
165 Wechselspiel zwischen Bauch und den Hüftbeugern in Bodenlageübungen. Egal ob das Single
166 Leg Stretch oder einfach nur Chair Position mit Variationen sind. In der Bauchlage die bewusste
167 Wahrnehmung in welchem Moment schleife ich bei der Beinhebung in die Lendenlordose rein. Da
168 arbeite ich halt sehr gerne mit den Dingen. Egal ob es ein Dart ist oder Swimming. Einfach nur
169 damit die Leute spüren. Sehr gerne auch auf einer eingerollten Matte um die Stabilität für die Leute
170 noch bewusster zu machen. Damit das Powerhouse nicht ständig in den Boden wandert. Mit
171 Murmeln und dergleichen//

172 I: Und wie viele Übungen verpackst du in einer 75 Minuten Einheit?

173 X: [...] puh. Ich muss sagen ich kann die Frage eigentlich bewusst nicht beantworten. Es ist oft so,
174 dass ich eine Liste von Übungen schriftlich oder im Kopf habe und dann nicht alle mache. Wie ich
175 eh vorher schon gesagt habe. Da gibt es so signifikanten Punkte wie vor Weihnachten oder Ostern
176 wo ich weiß jetzt muss ich die Übungen in diese Richtung lenken. Damit die Leute Richtung
177 Teaser zB übergehen können. Aber die Leute müssen dieses Gespür halt erst erlangen.

178 I: Und wie ist jetzt deine Rolle momentan in der Pilateslehrerausbildung?

179 X: Ahm wie bin ich rein gekommen? Das ist damals entstanden wie ich die Ausbildung gemacht
180 habe. Uund am Ende des Semesters ahh ist es der Lenka nicht so gut gegangen. Und da habe ich
181 sie einfach Karenz vertreten. Das heißt da habe ich eigentlich meine ersten Unterrichtseinheiten
182 gemacht. Obwohl das extrem viel Stress war und extrem anstrengend war. Weil ich war ja selber
183 gerade in der Endphase der Ausbildung. Ich merke einen **riesen** Qualitätsunterschied natürlich
184 von damals zu heute. Das habe ich in den Feedback Schleifen auch schon oft genug gehört. Und
185 sonst im Laufe der Ausbildung sind die Lenka und ich mehr// haben uns mehr schätzen gelernt.
186 Und so ist es dann irgendwie gekommen, dass ich die Karenzvertretung im nächsten Semester
187 tatsächlich übernommen habe. Uund dadurch eigentlich in die Pilatesausbildung hinein gekommen
188 bin. Also meine Rolle ist nicht besonders groß ich bin eigentlich nur der zweite Prüfer. Damit eben//

189 Man kennt das eh. Man hat eine subjektive Sicht und damit keine persönlichen Vorlieben usw.//
190 Daher ist es sicher sinnvoll. Das ich mir die theoretischen Sachen auch anschau ist dem sicher
191 bei trügllich, aber nicht die primäre Forderung gewesen. Das wichtige war eben, dass in den
192 Praxisteilen eine zweite Person quasi Neutralität und Objektivität sichert.

193 I: Und war eure Einschätzung dann immer übereinstimmend?

194 X: Nein, nein. Also wir haben mit Sicherheit **immer** auch unterschiedliche Sichtweisen gehabt ja.
195 Und man hat dem anderen halt erklärt warum man das so sieht. Und der andere hat das// Wie soll
196 ich sagen ist nicht stur auf seiner Meinung geblieben, sondern [...] wir sind in Kompromisse
197 übergegangen ja. Uund ich formuliere es mal so. Es ist oftmals für mich auch so. Es zählt nicht nur
198 ganz allein die Prüfung selber. Sonder es zählt auch die Entwicklung der Leute. Und das macht
199 diese Ausbildung auch sehr besonders. Das kann man besonders erkennen wenn man die Leute
200 als Beiwagerl oder aktiv oder passiv in den Stunden hat. Deswegen ist das so wertvoll. Und du
201 siehst einfach ob die Leute eine Steigerung haben. Und man kann daran vielleicht ein bisschen
202 erkennen ob ihr Engagement ausreichend ist oder nicht. Weil jemanden einfach zu sagen es reicht
203 noch nicht und der macht dann trotzdem nichts. Was kann man darauf antworten. Das ist dann
204 einfach so. Es hat immer nur Teile gegeben die ich in der Ausbildung über gehabt habe wo ich als
205 Lehrer fungiert habe. Eben kurz nach der Schwangerschaft oder kurz vor der Geburt. In **keinem**
206 Semester war ich alleine der Hauptlehrer. Aber das schöne in der Ausbildung ist oftmals, wenn du
207 die Übungen mit den Leuten machst, dass du deutlich erkennst wer wie weit steht. Und manchmal
208 kann es sein, dass man einen schlechten Tag hat. Und da hilft es sehr gut, wenn du die Leute in
209 den normalen Stunden// Vor allem du siehst sie in der Interaktion mit den Teilnehmern. Mit dem
210 Schwerpunkt des Sehens und Wahrnehmens beim Beiwagerl. Und das ist in der Praxis wichtig.

211 I: Was ist beim Eigenkönnen dann eine Eins und was ist ein Genügend?

212 X: Ahm ich sage es immer gerne so [...] Die Prinzipien müssen auf jeden Fall passen. Und die
213 Ausführung muss fließend und harmonisch sein. Und dieses harmonische geht oft einher mit dem
214 in Sich selbst sein. Richtig gehend präsent sein. Daran erkennt man oft ob die Zentrierung hoch
215 ist. Das sind Dinge die man nicht so leicht sieht, die muss man fein wahrnehmen. Natürlich ist in
216 Prüfungssituationen **genug** Nervosität da. Aber trotzdem schiebt man [...] das Höchstmaß an
217 Engagement meistens/ bei den Einzelauftritten// Ist bei den Leuten klar sichtbar.

218 I: Und nach welchen Kriterien richtet ihr euch beim Lehrauftritt?

219 X: [...] Also ich glaube das habe ich eh vorhin schon sehr deutlich erwähnt, dass einer der
220 Eckpfeiler sicher darstellt wie die Leute selber die Übung ausführen. Wie sie sie vorzeigen die
221 Übung. Weil wenn ich etwas schlampig vorzeige und mir rutscht der Bauch vor// Das kann mal
222 passieren. Aber genau deswegen gibt es den Lehrauftritt und die Leute wissen das. Dass sie in
223 dieser Stunde ihr maximales Können einsetzen müssen. Und nicht einfach husch, husch immer
224 schneller werden. Ich will meine Übungsliste durchbringen und so. Solche Dinge gehören
225 vermieden, weil die Leute unter Stress kommen. Und was man selber aussendet ist oftmals sehr
226 präsent im Raum. Und gleichzeitig wie angeleitet wird und wie sie auf die Watch Points eingehen.

227 Und vor allem wie die Watch Points selber wahrgenommen werden und korrigiert werden. Und das
228 ist oftmals so der letzte Teil der bei den Leuten so einen Hänger hat. Und der oftmals aus der
229 Erfahrung heraus erst über Jahre sich entwickelt. Und dann die Leute **genial** sind aber zu diesem
230 Zeitpunkt waren sie nicht soweit. Also beim Lehrauftritt nehmen wir sicher auf exogene Faktoren
231 irgendwie Rücksicht. Wenn zB jemand eine Knieoperation gehabt hat// Oder wenn jemand gerade
232 [...] eine schwere Nachricht erfahren hat. Weil das exogene Faktoren sind die können wir nicht
233 beeinflussen aber die fließen in die Prüfungsleistung mit ein.

234 I: Also abschließend ist die Note eine Momentaufnahme oder spiegelt sie die ganze
235 Ausbildungszeit wieder?

236 X: Ich würde sagen beides. Beides ist es mit Sicherheit.

237 I: Kannst du mir deine Entwicklung bzw. Unterrichtsstil beschreiben?

238 X: Ahm ich glaube, jeder der einmal in einer Prüfungssituation war kennt das, dass er nervös ist.
239 Und einen nur kleine Nuancen die nicht geplant sind einen aus dem Konzept bringen können.
240 Und solche Dinge gibt es in der Jetztzeit nur sehr wenig. Wenn Leute dir blöd kommen oder
241 irgendeine blöde Antwort liefern auf etwas was du ganz normal gesagt hast. Das da
242 Schwierigkeiten sind. Ansonsten ist diese Souveränität des Unterrichtens und das kontinuierliche
243 Sehen. Obwohl du da korrigierst das du im Augenwinkel drüben noch das, das, das siehst. Und
244 dann wenn du Beiwagerl in der Stunde hast [...] weißt du die Leute darauf hin. Dort hingehen. Das
245 Fehlersehen und die Korrektur hat sich auf extremes Maximum gezogen. Natürlich kann man
246 immer wieder Fehler machen. Kein Mensch ist fehlerfrei [...] das ist logisch.

247 I: Und wie hast du die Entwicklung deines Eigenkönnens wahrgenommen?

248 X: In der Prüfungssituation, wenn ich den Teaser bekommen hätte// Er wäre mir nur unter aller,
249 aller größten Anstrengungen gelungen. Also mit maximaler Konzentration und Muskelaktivierung.
250 Und das ist in der Jetztzeit nicht mehr so. Und das ist was gerne vergessen wird. Wenn der Alltag
251 das ganz normale Leben anstrengend ist ja, dann ist ihre Leistungsfähigkeit nicht auf einem
252 100%igen Niveau. Und das erkenne ich bei mir als Lehrer selbst. Ich komme von der Schmelz vom
253 Unterrichten. Fahre darüber, habe zwar eine Pause. Aber wenn ich die Tage davor die
254 Regeneration nicht gehabt habe// Merke ich oftmals, dass beim Roll Down beim Roll Up// Ah da
255 bin ich steif in der Wirbelsäule und da und dort. Und da braucht man **unglaublichste**
256 Konzentration. Da die Flexibilität der Wirbelsäule die Grundlage für alle Bewegungen darstellt.
257 Aber das kann man ja hinterfragen wenn man einen Menschen korrigiert. Eine ganzheitlich
258 Trainingsmethode in einer ganzheitlichen Sichtweise.

259 I: Und diese Sachen jetzt im Vergleich zu deinem Unterrichtsstart?

260 X: @ Das war damals in vielen Dingen einfach nicht möglich. Für mich war es ja ein besonderer
261 Stressfaktor. Ich habe unterrichtet und bei mir in der Stunde waren Leute die mit mir in die
262 Ausbildung gehen. Natürlich war mein Wissen teilweise anders, weil ich halt von der Massage
263 gekommen bin. Und anatomisch ein bis// manche gegenüber mehr hatte. Aber auf der einen Seite
264 habe ich die Übungen korrigieren müssen, vorzeigen müssen, erklären müssen mit den Watch

265 Points. Da das für mich das primäre Ende des Lernprozesses war, war das für mich **extrem**
266 anstrengend. Also damals habe ich mit Sicherheit **nicht** so viel gesehen wie heute. Und ich habe
267 mir sicherlich **noch** mehr Zeit gelassen. Ich bin jemand der **langsam** versucht ins Powerhouse rein
268 zugehen und dann das vorzuzeigen. Und trotzdem versuche ich schon auch in der Stunde
269 zwischendurch nur mal anzusagen, wenn die Übung bekannt ist. Aber ich mag das nicht,
270 geschwind hinlegen, Beine hoch und machen, machen, machen. Weil die Leute dann alles
271 mögliche vergessen. Die Stabilität und die Ausrichtung. Ich tue lieber einmal mehr die Watch
272 Points erklären, als dass es einmal zu wenig ist. Und ich weiß, dass das viele Leute mögen in der
273 Art und Weise.

274 I: Wie bist du während der Ausbildung mit den anatomischen Anforderungen zurechtgekommen?

275 X: Ahm. Sagen wir so. Es ist halbwegs gegangen. Es war eine **sehr** hohe Anforderung. Das
276 Verständnis der Anatomie ist sicher ein sehr hohes Level. Aber ohne diese Grundlage kann man
277 es ganzheitlich nicht betrachten. Das geht einfach nicht. Daher ist das notwendig ein notwendiges
278 Maß. Die Leute müssen ihr eigenes noch dazu beitragen. Vor allem diese funktionellen
279 Zusammenhänge.

280 I: Du hattest ja schon Vorkenntnisse durch die Massage?

281 X: Mein funktionelles Verständnis im Bereich der Anatomie ist extrem [...] weit gewachsen. Also im
282 Vergleich zu früher würde ich sagen [...] verdoppelt. Wie willst du jemanden sagen der da
283 irgendwie schlampig steht wie es halt so oft ist mit Hohlrundrücken und vorgeschobener Position
284 des Beckens// Die meisten sind heillos überfordert. Die stehen vor solchen Leuten und wissen
285 nicht wo sie hin greifen sollen. Ja das war am Anfang sicherlich auch so, weil Haltung nicht leicht
286 zu korrigieren ist. Und du musst halt langsam die Leute ins Spüren führen, ins eigene
287 Wahrnehmen. Wie sie stehen und sich ausrichten und wie sie sich bewegen und dann eben weiter
288 über die Pilatesmethoden in die Korrekturen.

289 I: Nach welchen Kriterien stellt ihr die theoretische Prüfung zusammen?

290 X: Wie soll ich sagen. Es ist immer eine Frage über die Prinzipien über Pilates selber dabei. Das
291 weiß halt jeder. Es ist immer eine Frage bezüglich der Haltung dabei. Es ist immer eine Übung zu
292 beschreiben in ihrem Ablauf und Watch Points. Also wirklich bis ins kleinste Detail. Und es ist mit
293 Sicherheit auch immer eine Frage dabei, wo man muskulär soll was da aktiviert wird. Also wir
294 erkennen daran ob die Leute die Übung auch verstanden haben. Weil sie ja dadurch das
295 Zusammenspiel von Agonist und Antagonist besser verstehen.

296 I: Wie glaubst du ist diese praxisnahe Anwendung der Anatomie bei den Absolventinnen
297 angekommen?

298 X: Ich weiß es gar nicht. Über das habe ich mich nie im Speziellen unterhalten. Und wenn Leute
299 ein Feedback wollen, dann gibt die Lenka immer das Feedback. Es ist auch so, dass Leute am
300 Ende der Lehrauftritte ein Feedback wollen. Im Laufe der Jahre bin ich dazu übergegangen// Weil
301 wir versuchen das Leistungsmaß der gesamten Ausbildungsgruppe zu nehmen. Und anhand

302 dieses Leistungsmaß die Notenskala zu setzten. Das man nicht sagt die Eins ist unerreichbar für
303 alle. Also für **mich** auf jeden Fall und ich denke auch für die Lenka.

304 I: Wie wurde dir der methodische Aufbau von Übungen vermittelt?

305 X: Ich glaube das hat sich nicht viel verändert. Das ist halt die Art und Weise wie wir unterrichten.
306 Aber man macht die Einzelteile der Übung, sodass man die Watch Points raus nimmt. Das heißt
307 man geht vom Einfachen zum Schwierigeren. Uund vor allem zum Komplexeren. So ist halt jede
308 Übungsfolge aufgebaut. Im Laufe des Semesters habe ich das und das schon gemacht. Das heißt
309 ich kann dort einsteigen. Und tue die Übung dann erweitern oder erschweren. Mit einem
310 Theraband einer Matte einem Ball, das spielt dann keine Rolle. Also in einer gewissen Art und
311 Weise analytisch würde ich sagen.

312 I: Wie ist das Aufnahmeverfahren zustande gekommen?

313 X: [...] Ich weiß gar nicht mehr genau wie das Zustande gekommen ist. Ich weiß nur ich habe mir
314 seinerzeit einmal angeschaut wie ah [...] beim Wifi die Infoveranstaltung und die Audition von der
315 Barbara// Das habe ich mir damals angeschaut und war bei der Audition dabei. Das war aber [...]
316 bevor ich die Pilatesausbildung gemacht habe. Da habe ich geschaut// Ich wollte einfach wissen
317 wie ist das und wie ist das. Man geht in eine Ausbildung nicht nur der Ausbildung wegen sondern
318 man muss mit den Vortragenden können. Und die Barbara Mayer ist ein sehr, sehr eigener
319 Mensch. Deswegen war das nichts für mich. Aber es war schon so eine halb ausgemachte Sache.
320 Du bist zu einer Infoveranstaltung gekommen und in Wirklichkeit waren die ganzen Anmeldungen
321 für die Einführungsveranstaltung also für die Audition schon vergeben. Obwohl noch nicht einmal
322 die Infoveranstaltung beendet war. War ganz komisch die Organisationsstruktur. Man hat den
323 Eindruck gehabt, dass nur die Leute die Insider gewusst haben, dass sie sich schon anmelden
324 können. Ich bin dann nur zufällig in diese Audition hinein gerutscht, weil jemand von den
325 Fixteilnehmern abgesprungen ist. Bin aber nicht genommen worden dort.

326 I: Warum?

327 X: Nein, nein haben sie nicht.

328 I: Hast du dich noch über andere Ausbildungen informiert?

329 X: Ah damals gab es nicht so viel. Es ist alles erst später gekommen. Sie war sicher eine
330 Vorreiterin die Barbara Mayer. Beim Polycollage hat es was gegeben. Und jetzt gibt es eh so viel.
331 Synergie und da um die Ecke gibt es was. Das Pilates Europe...

332 I: Welche Ausbildungen kennst du?

333 X: Im Synergie das Authentic Pilates war auch bald da. Da bin ich übrigens auch eine Zeit lang hin
334 gegangen. Bei ihnen wird halt die Wirbelsäule am Boden fixiert. Und das sind oftmals ganz taffe
335 Tänzerinnen. Die tun halt anleiten und anleiten. Uund der Van de Hayden, ich weiß nicht ob ich
336 den Namen jetzt richtig ausspreche. Der unterrichtet mittlerweile// Beim Synergie und noch wo
337 anders und beim Pilates Europe und jetzt da irgendwo im Neunten unterrichtet er glaube ich.
338 Wobei das Studio im Neunten ganz gut ist vom Ruf und auch bekannt ist. Das ist die Authentic
339 Schiene, weil die Body Controll Schiene hat ihren Sitz in London. Bei denen habe ich mir nie was

340 angeschaut. Die Lenka hat einmal Kontakt mit denen gehabt und der hat so getan also ob das was
341 wir machen alles nichts wert sein@.

342 I: Hat er gesagt?

343 X: Ja es ist irgendwie so rüber gekommen. Das wir keine Ahnung haben von den Dingen und so.
344 Obwohl er nie jemanden gesehen hat von unseren Leuten. Die Lenka hat nachher Mail Kontakt
345 gehabt mit ihm. Er war ganz eigen. Er wollte halt qausi, dass die Leute dann bei ihm die
346 Ausbildung weiter machen. Und die Lenka hat es sich angeschaut, aber es war nicht zu
347 vergleichen [...] um das sanft zu sagen.

348 I: Kennst du noch andere Richtungen?

349 X: Gelesen habe ich schon von anderen Richtungen aber [...] das sind halt die beiden
350 Hauptströmungen. In England hat sich noch eine andere Methode noch extra etabliert aber [...] ich
351 weiß den Namen nicht mehr.

352 I: Hast du schon mal das Gerätetraining ausprobiert?

353 X: Nein habe ich noch nie gemacht @ das Gerätetraining. Ja @. Wie soll ich sagen. Es gibt
354 mittlerweile einige Studios mit Gerätetraining, aber das hat es früher nicht gegeben.

355 I: Hast du die Publikationen von Pilates gelesen?

356 X: Ich habe seine Orgingalbuch das wieder aufgelegt zu Hause aber ich habe nur durchgeblättert
357 nicht gelesen.

358 I: Warst du zufrieden mit der Ausbildung?

359 X: Ja. Also von allen Ausbildungen die ich gemacht habe war es eine der heraus fordernste. Weil
360 du dieses Eigenkönnen haben musst aber gleichzeitig diese Kompetenzen diese sozialen
361 Kompetenzen im Auftritt ebenfalls umsetzen musst.Und das passende Wissen dazu haben
362 solltest.

363 I: Wie war der Zeitaufwand für dich?

364 X: Intensiv, sehr intensiv. Ich weiß noch ich bin damals nicht nur in die normalen, freigegeben
365 Stunden gegangen sondern ich habe auch Stunden dazu gebucht. Und bin relativ oft damals
366 gegangen. Und dann hat es Phasen gegeben wo ich viel zu tun gehabt habe, da bin ich nur einmal
367 die Woche gegangen. Aber es gab auch Wochen wo ich drei vier mal die Woche gegangen bin. Je
368 nachdem, dass ich gedacht habe da muss ich weiter kommen.

369

370 Kurze Pause Kellner will kassieren

371

372 I: Wir sind beim zeitlichen Aufwand stehen geblieben.

373 X: Ja man kann sicher noch mehr Stunden rein packen, aber alles hat irgendwo seine Grenzen ja.
374 Und als wir damals die Ausbildung gemacht haben war es wirklich noch so// Du hast
375 **Wochendendblöcke** gehabt. Das heißt du hast Samstag und Sonntag gehabt. Und du bist nach
376 so einem Wochenende wirklich fixi und foxi gewesen. Schon am zweiten Tag warst du fertig, weil
377 du den ganzen Tag Powerhouse, Powerhouse, Powerhouse gehabt hast ja. Uund das hat sich

378 auch ein bisschen glaube ich gewandelt. Dass man versucht eher so Einzeltage raus zu picken,
379 damit es nicht so anstrengend ist. Vor allem wenn man einen normalen Alltag hat.

380 I: War das der Grund, dass der Modus geändert wurde?

381 X: Ich glaube, dass er dazu beigetragen hat. Und mit Sicherheit halt auch, dass bei der Lenka die
382 Familie einen gewissen Stellenwert hat [...] Ja, ich meine ich weiß nicht mehr wie viele Stunden es
383 waren aber so zwischen 20 und 30 alles zusammen in einem Semester. Das heißt de facto musst
384 du in einer Woche mindestens 1,2 Kurse besucht haben. Und diese Zeit musst du erst einmal
385 haben, neben den normalen Ausbildungszeiten die halt waren. Also es ist eine große
386 Herausforderung für jeden selber gewesen. Weil du bist ja nicht einfach nur hingegangen, sondern
387 du bist hingegangen und hast noch [...] passiv oder aktiv etwas mitnehmen müssen ja. Und
388 umsetzen müssen für die Ausbildung. Als Beiwagerl die größte Herausforderung sowieso.

389 I: Hast du im Pilatesbereich noch weitere Fortbildungen absolviert?

390 X: Nein habe ich nicht gemacht. Nein. Ich habs oft überlegt, aber als ich damals fertig geworden
391 bin gab es in Österreich nicht so viel außer das was angeboten wurde an Ausbildungen. Also
392 Fortbildungen// Ich weiß, dass jetzt das Pilates// ich glaube eh das Europe da im Neunten Bezirk
393 das hat Fortbildungen in dem Bereich. Nur über den Van Hyden @ habe ich nicht so wirklich
394 gerade das beste gehört.

395 I: Wieso?

396 X: Weil er [...] Oberlehrerhaft ist und **nur** so wie er es macht ist es richtig. Und in seinem Tempo
397 und in seine Rhythmus musst du arbeiten. Was aber jeder der eine gewissen Ahnung von
398 Physiologie hat// Nicht normal sein kann. Weil du kannst nicht atmen wie jemand anderer atmet,
399 weil jeder seinen eigenen Rhythmus hat.

400 I: Das hat dir jemand erzählt?

401 X: Ja die Steiner Katrin war bei ihm und hat sich das angeschaut. Und ich weiß noch die Pia hat
402 relativ viel gemacht. Und die hat dann auch da in Wien in einem Privatstudio weiter gemacht. Vor
403 allem am Gerät. Und der hat das Gerät sehr gut gefallen. Aber die war ein Jahr im Ausland in
404 Südamerika.

405 I: Was ist für dich die ideale Pilatetrainerin?

406 X: @ Oh schwer zu sagen. Sie muss auf jeden Fall kompetent sein. Fachliche Kompetenz als
407 auch soziale Kompetenz. Natürlich gibt es immer Grenzbereiche wo// Wie soll ich sagen. Von den
408 Trainern erwartet man oftmals, dass er einem bei allen möglichen Dingen hilft die man an Leiden
409 hat. Ja aber er ist nur ein Trainer. Irgendwie ist die Einstellung vieler Leute da// Überhaupt wenn er
410 ein Pilatetrainer ist, weil der kennt sich eh so gut aus. Der weiß ja wo das und das und das ist.
411 Nur es ist ein Anspruch dem schwer gerecht zu werden ist, denn wir sind keine Ärzte. Wir sind
412 keine Ärzte ganz klipp und klar. Und trotzdem ist halt die Fachkompetenz was ganz wichtiges. Und
413 die soziale Kompetenz, dass man die Leute nur nur so **anfahrt** und **eine** Übung nach der **anderen**
414 so hinschmeißt und so auf grob ist. Natürlich jeder Mensch hat seinen Tagesverfassung. Es gibt
415 immer wieder Momente wo es einem nicht so gut geht und so. Kann mal passieren. Aber es gibt

416 Leute die halt so **auch** unterrichten. Uund auf die Leute eingehen können. Indem man sieht wo sie
417 sind um sie auch von da abzuholen. Schwierig ist es halt immer, wenn Menschen von Natur aus
418 über Charisma verfügen haben sie eine andere Ausstrahlung auf die Menschen ja. Als wie wenn
419 jemand nicht so ein starkes Charisma hat oder Erscheinungsbild, Auftreten. Dann ist es schwierig
420 in der Richtung sich weiter zu spezifizieren. Hat aber wie in allen Dingen mit der Interaktion wo
421 man mit Menschen zu tun hat einen gewissen [...] großen Einfluss darauf.

422 U: Wie würdest du die USI Ausbildung im Kontext des Ausbildungsangebotes einordnen?

423 I: Im derzeitigen Kontext. Nein könnte ich nicht. Nein. Dazu kenne ich zu wenig andere
424 Ausbildungen. Kenne zu wenig Leute die dort waren.

425 I: Danke.

426 X: Gerne

1 Datum: 16.05.09
2 Ort: Gym, USZ II Schmelz
3 Zeit: 16.10 - 17.25Uhr (34 min)
4 Person: I
5 Situation: Lenka Viertl hatte einen Blockveranstaltung im Zuge der Pilateslehrerausbildung, die
6 ersten Teilnehmerinnen verlassen den Raum, ich gehe hinein und begrüße Lenka, 3
7 Teilnehmerinnen haben noch Fragen zur Ausbildung, ich unterhalte mich inzwischen mit ein
8 Kollegin (SPOWI), die die Ausbildung gerade absolviert
9
10 Vorgespräch: Ich erkundige mich nach Lenkas Befinden. Sie sagt, dass sie müde ist, ein Umzug
11 mit Familie bevorsteht. Sie wirkt sehr müde und hat gerötete Augen. Weiter teilt sie mir mit, dass
12 sie etwas nervös ist (Prüfungssituation). Sie erkundigt sich nach meinen Recherchen zur
13 Pilatesakademie und der dort angebotenen Pilatesausbildung und erzählt mir, dass sie ihre
14 Ausbildung damals dort bei Barbara Mayer absolviert hat. Nach ihrer Ausbildung hat sie ein
15 Angebot erhalten eine weitere Ausbildung zur Peak Pilatestrainerin zu absolvieren. Sie konnte sich
16 mit der Methode - strikten Abfolge von bestimmten Übungen in jeder Pilateseinheit – nicht
17 identifizieren und hat abgelehnt. Ich lenke das Gespräch Richtung Interview. Sie will sich den
18 Fragenkatalog anschauen. Ich gebe ihr den Katalog, lege ihn dann auf den Boden – zum
19 Mitschauen – und wir starten.
20
21 [...] 2 sek. Pause
22 [...] 3 sek. Pause
23 / Wortabbruch
24 // Satzabbruch
25 ... Sprechende wurde unterbrochen
26 @ Lachen (gemäßigt)
27 uu langgezogene Aussprache (Denkzeit verlängern)
28 Fett sehr betonte Aussprache
29
30 I: Gut [...] dann nur allgemein die Formalität. Ich bitte, dass du mir deinen Namen sagst und dein
31 Alter, deine Ausbildung und dein jetziger Beruf.
32 X: Ok. Mein Name ist Lenka Viertl. Ich bin 34 Jahre alt und mein Beruf [...] zur Zeit bin ich in
33 Karenz@ und ansonsten arbeite ich am Universitätssportinstitut. Halte diverse Stunden [..] aus
34 dem Fitnessbereich. Unter Anderem auch Pilatesstunden.
35 I: Ok danke. Dann wären wir eh schon beim Pilatesthema. Mich würde interessieren wie so dein
36 persönlicher Zugang zu Pilates war und ist und wie dein Werdegang als Pilatestrainerin sich so
37 entwickelt hat?

38 X: Ahm [...] ich war eigentlich immer auf der Suche nach irgendwas was was// Also ich hab Sport
39 studiert. Sport fürs Lehramt. Und dann hab ich in/ das war in Tschechien/ dann hab ich in
40 Österreich nostrifiziert und noch ein paar Prüfungen nachgemacht. Und eigentlich war ich immer
41 auf der Suche nach irgendwas, was den Körper irgendwie aufrichtet. Und was irgendwie mehr
42 Harmonie in den Körper bringt. Und ich hab nicht gewusst [...] was soll das jetzt werden und dann
43 [...] bin ich irgendwie zu Pilates gekommen. Und hab mir gedacht ja, das ist es. Also ich war in
44 einer Stunden von der Barbara Mayer. Das war meine aller erste Pilatesstunde.

45 I: Mmh

46 X: Und das hat mir gefallen. Also diie/ der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung und
47 diese Isolierung. Das hat mich irgendwie angesprochen und ich hab mir gedacht. Ja, dass ist ein
48 guter Weg um an Punkten zu arbeiten die [...]

49 I: Ok

50 jeder hat und die man verbessern könnte.

51 I: Interessant. Und wo hast du dann deine Ausbildung absolviert zur Pilatetrainerin?

52 X: An der Pilatesakademie [...] uund genau// Also bei der Barbara Mayer hab ich die [...] Ausbildung gemacht. Ein bisschen war der Gordon Thompson daran beteiligt, weil sie mit ihm ja
53 kooperiert hat. Und// aber im Großen und Ganzen hat sie das gemacht. Ein Teil ein Osteopat und
54 und
55 und

56 I: Mmh

57 X: Genau

58 I: Und wie lange hat diese Ausbildung so gedauert [...] wennst du dich erinnern kannst@?

59 X: Ich kann mich nicht mehr genau erinnern. Weil es gab// ich// [...] es haben nicht alle gleichzeitig
60 abgeschlossen. Je nach dem wie schnell sich die Leute entwickelt haben [...] so schnell haben sie
61 dann die Prüfung gemacht. Und ich glaaub

62 I: Also wie war sie so organisiert. So mit Stunden, Eigenkönnen verbessern und dann wieder
63 Theorieblöcke oder?

64 X: Aah. Sie war so organisiert, dass man [...] Blöck// geblockt Inhalte [...] Übungen vermittelt
65 bekommen hat. Das man ah dann in Stunden gegangen ist. Dort konnte man ein bisschen selber
66 üben [...] auch ein bisschen mit korrigieren. Und es gab viele Stunden wo man sich dann/ wo wir
67 uns zu zweit gegenseitig unterrichtet haben [...] uund wir mussten/ [...] jetzt weis ich nicht ob wir
68 konkrete Stundenanzahl bekommen haben [...] ich glaub wir haben konkrete Stundenanzahl
69 bekommen [...] kann mich aber nicht wirklich mehr erinnern wie viel das war.

70 I: Ja, dass ist eh nicht so ...

71 X: Aber es waren drei Wochenendblöcke und dann wurde das mit einer Prüfung abgeschlossen.

72 I: Ok. Und wann war das [...] weisst du das noch?

73 X: Ich hab die [...] Ausbildung [...] glaub ich 2003@ gemacht. Aber das muss ich noch genau nach
74 schauen. Ich glaub ich persönlich hab// das war im Herbst begonnen und im April abgeschlossen.

75 Und war die Erste von der Gruppe die das abgeschlossen hat [...] viele von denen haben sicher
76 noch viel länger [...] herum gebastelt

77 I: Mmh.

78 X: Also es war nicht so einheitlich. Man hat die// Man hat glaube ich drei oder zwei oder drei
79 schriftliche Prüfungsteile nach dem Block gemacht und dann die Praktische. Also der Auftritt war/
80 [...] der Auftritt in einer Gruppe war [...] wenn die Barbara Mayer gemeint hat ok die ist soweit. Der
81 traue ich das zu. Also es war nicht einheitlich nach einem gewissen Zeitraum sondern individuell...

82 I: Ok! Warst du zufrieden mit der Ausbildung? Hat dir die Ausbildung das gebracht was du dir
83 erwartest hast?

84 X: Eigentlich [...] war ich damit zum Großteil zufrieden. Was mir gut gefallen hat. Ist, dass sie
85 wirklich eine gescheite Grundlage vermittelt hat. Aah

86 I: Mmh

87 X: Was mir nicht so gut gefallen hat. Sie hat eigentlich viel zu wenig Übungen vermittelt.
88 wo ich sie dann auch gefragt habe ob wir noch ein paar fortgeschrittenere Übungen machen
89 könnten [...] und das wollte sie aber nicht wirklich machen. Also das war eine gescheite Grundlage,
90 dass hat mir gut gefallen. Ich hätte mir mehr gewünscht an [...] noch an Übungsrepertoire...

91 I: Mmh. Wie hast du dein Repertoire dann erweitert im Laufe der Zeit? Hast du noch
92 Weiterbildungen absolviert oder gelesen?

93 X: Aah. Ich hab mir ein paar unterschiedliche Stunden noch angeschaut. Ich hab mir [...] ja
94 viele Bücher gekauft. Also ich hab versucht mich auch selber irgendwie weiterzubilden. Und [...] ja

95 I: Mmh

96 X: Ein paar Videos hab ich mir angeschaut. Aber nach dem/ mit dem bin ich nicht wirklich glücklich
97 gewesen@

98 I: Ok

99 X: Ok

100 I: Na schön. Und wann hast du dann gestartet mhm Pilateslehrerinnen auszubilden?

101 X: Ich hab dann recht früh damit begonnen. Ich glaub ich hab ein Jahr ca. unterrichtet.

102 I: An der USI?

103 X: An der USI und ich hab auch [...] also selbstständige Stunden gehabt und an der
104 Volkshochschule hab ich unterrichtet und in einem Fitnessstudio. Und/ Also ein Jahr hab ich nur
105 unterrichtet und dann hab ich [...] mit der Ausbildung begonnen.

106 I: Das wäre jetzt eh sehr interessant ahm wie ist diese Ausbildung dann zustande gekommen?
107 Also wer hat die Idee gehabt und wie wurde die dann entwickelt?

108 X: Ahm [...] ich glaub die Idee ist eigentlich von der Maria Rienössl gekommen. Oder [...] das die
109 Iris gesagt hat: na wenns da Ausbildungen gibt wieso machen wir nicht eine Pilatesausbildung?
110 Und dann hat sie mich gefragt ob ich das machen würde. Und ich hab mich dann entschieden
111 das zu machen. Zuerst hab ich mir gedacht (Schnauf) ich muss noch viel mehr Praxis@ sammeln.

112 Aber hab mich dann ins kalte Wasser getraut@ Und dann haben wir das auf die Beine gestellt.
113 Und [...] ja seit ich glaub 2004 haben wir dann begonnen
114 I: Also wie lang hat dann die Ausarbeitung dieser ah Ausbildung gedauert bis das entwickelt
115 wurde?
116 X: Ich glaub ich hab wirklich fast ein [...] halbes bis dreiviertel Jahr gearbeitet. Drei Monate in den
117 Sommer habe ich wirklich nur für die Ausbildung gearbeitet. Aber so intensiv// Ich schätze über
118 ein halbes Jahr hab ich daran gebastelt.
119 I: Warst du da alleine oder hast du immer Rücksprache halten können noch mit jemand anders?
120 Oder war das so dein eigenes Projekt?
121 X: Eigentlich war das mein eigenes Projekt. Ja. Ich hab so überlegt was mir gefallen hat. Das hab
122 ich versucht zu übernehmen. Ich hab überlegt was mir nicht gefallen hat. Das hab ich versucht
123 anders zu machen.
124 I: Mmh
125 X: Und so ist es dann entstanden in der Form [...] wie es ist.
126 I: Dann wäre noch eine Frage. Hat sich seit 2004 bis heute 2009 die Ausbildung irgendwie
127 weiterentwickelt oder verändert? Dass du da irgendetwas anders gemacht hast?
128 X: Mmh. Es hat sich eher in dem// Ja. Oja ich gehe jetzt mehr ins Detail. Von den Übungen. Ich
129 hab viel mehr Übungen dazu genommen diie erst nicht dabei waren. Und ich hab ein bisschen
130 mehr an den Variationen gebastelt. Mit kleinen Bällen und mit Stäben. Das wollte ich ein bisschen
131 erweitern. Das man auch in den Stunden mehr [...] Übungsmöglichkeiten// Wobei ich sagen muss,
132 dass jedes Jahr ich das Gefühl hab ich hab zu wenig Stunden zur Verfügung. Und jedes Jahr hab
133 ich dann Dies oder Jenes aus zeitlichen Gründen weglassen müssen. Aber ich glaub es hat sich
134 entwickelt. Manche Sachen hab ich dann – anatomische Sachen – die ich nicht so für wahnsinnig
135 wichtig gehalten hab, hab ich ausgelassen. Und mehr mich aufs praktische orientiert. Also insofern
136 hat sich das vielleicht bewegt.
137 I: Verlagert von der Theorie zur Praxis
138 X: Ja. Es hat trotzdem noch genug Theorie drin. Aber [...] mehr so @praxisrelevante Theorie.
139 I: Mmh. Weil du die Übungen angesprochen hast. Das wäre eh interessant. Also [...] wie bist du
140 dann zu diesen Pilatesübungen gekommen – die du auch jetzt lehrst – und die Bezeichnungen?
141 Also wie sie titulierte werden?
142 X: Ja in den Namen gibt's ein irrsinniges Chaos. Und ich hab manche Sachen übernommen wie
143 ich sie erlebt hab. Und bei den meisten hab ich dann nachgeschlagen. Hab ich gefunden. Ok für
144 diese Übung gibt's @vier unterschiedliche Namen und ich hab mich selber für einen Namen
145 entschieden [...] der mir am sinnvollsten erschienen ist und bei dem bin ich dann geblieben.
146 I: Ok
147 X: Und das sag ich den Leuten auch immer wieder. Dass [...] die ein oder andere Übung
148 verschieden bezeichnet wird. Aber das [...] dass @meine persönliche Entscheidung ist jetzt bei
149 dem Namen zu bleiben.

150 I: Ja. Na gut [...] und noch mal zurück zur Entwicklung der Ausbildung. Hast du die anhand von
151 bestimmten Kriterien aus der Literatur die irgendwie aufgebaut oder echt mehr aus deiner
152 Erfahrung raus?

153 X: (Schnauf) Wie ich die Ausbildung aufgebaut hab? Ahm [...] ich hab viel mit meiner Erfahrung
154 gearbeitet. Ich hab mich umgeschaut und ich hab versucht zu Reflektieren wie die Leute drauf
155 reagieren. Ich hab versucht einzuschätzen// Ok, dass hab ich jetzt denen vermittelt. Ist es bei
156 denen angekommen oder brauchts noch ein bisschen mehr, damit sie
157 das verinnerlichen? Und so hat sich das dann irgendwie selber gelenkt und gesteuert. Je nachdem
158 wie aufnahmefähig die Leute waren oder nicht.

159 I: Mmh

160 X: Jetzt weis ich aber nicht ob ich abschweife von dem was du eigentlich wissen wolltest

161 I: Das war jetzt trotzdem sehr interessant, weil das ein bisschen in das hineingeht// Das jede
162 Gruppe// Oder du empfindes jede Gruppe etwas unterschiedlich?

163 X: Mmh, mmh, mmh, mmh

164 I: Und auf das stellst du dich ein – wenn ich dich richtig verstanden habe?

165 X: Mmh

166 I: Und das finde ich ist eine wertvolle, interessante Aussage. Gut [...] Dann grundsätzlich zu der
167 Ausbildung am USI. Wie ist die so aufgebaut [...] jetzt grob von der Struktur?

168 X: Aufgebaut ist die so, dass die Ausbildung eigentlich zwei Semester lang dauert. Aah es gibt
169 eine Blockausbildung. Das sind ah vier Tage im Semester [...] mit jeweils acht USI Stunden. Es
170 sind sechs 60 Minuten Stunden wo geblockt vermittelt wird. Und dann gibt's noch ca. 23 Stunden
171 im Semester die die Teilnehmer absolvieren müssen in den Stunden. Ca. 10 – 12 Stunden sind sie
172 aktiv. Üben selber üben sollen. Dann gibt's je nach Semester ein paar Stunden wo sie nur konkret
173 was beobachten. Und dann gibt's noch Stunden wo sie als Assistenten von dem Trainer der
174 jeweiligen Stunde arbeiten [...] und mithelfen die Leute zu korrigieren.

175 X: Was sind das für Arbeitsaufträge die die TeilnehmerInnen zur Beobachtung bekommen? Zb.:?

176 X: (Schnauf) Zb.: Sollen sie eine konkrete Person beobachten und versuchen aus den Prinzipien
177 heraus die größten Fehler heraus zu picken [...] aufzuschreiben. Sollen dann aufgrund der
178 Beobachtung zB. einen Stundenplan zusammenstellen. Es ist eher später. Aber im Großen und
179 Ganzen die Fehler. Sie sollen auch mal den Trainer beobachten und auf seine Methodik Didaktik
180 achten. Was ihnen einfällt. Sie sollen sich gegenseitig beobachten. Also ihre Ausbildungskollegen.
181 Sei es jetzt in der Form des Beiwagerls/ Das sie das Beiwagerl den Assistenten von der Stunde
182 beobachten oder jemanden der aktiv in der Stunde übt. So dass sie sich dann gegenseitig ein
183 bisschen unterstützen und Feedback geben [...] und ja

184 I: Das führt mich dann zu einer Frage. Ahm. Das klingt ja wie Reflexion des eigenen
185 Lernprozesses auch ein bisschen.

186 X: Mmh, Mmh

187 I: Gibt es noch einen anderen Teil der Reflexion [...] des eigene Lernprozesses oder ist das dann
188 mehr mit diesen Beobachtungsaufgaben dann abgedeckt?

189 X: Ahm es gibt noch ein paar schriftliche Aufgaben die sie jedes Semester erfüllen müssen,
190 abgeben müssen. Und es gibt sowohl im ersten Semester ziemlich am Anfang eine Selbstreflexion
191 wo sie ihren Körper ihren Alltag reflektieren. Wo sie[...] wo sie [...] ahm tschuldige jetzt bin ich
192 durch das Handy ein bisschen herausen [...] aah wo sie reflektieren wo sie einschätzen wie
193 kommen sie mit den Pilatesprinzipien zurecht. Mit welchen Übungen tun sie sich schwer. Mit
194 welchen ahm Sachen sie sich bei ihrem Körper im Allgemeinen schwer tun. Also das gibt's am
195 Anfang.

196 I: Eine schriftliche Hausübung?

197 X: Das ist eine schriftliche Hausübung. Und eine zweite Selbstreflexion gibt's dann im zweiten
198 Semester. Wo sie rückblickend// Dann haben sie quasi 1, 5 Semester Zeit sich zu beobachten.
199 Und dann reflektieren sei noch einmal. Was hat sich verändert. Wo hab ich mich entwickelt. Wo
200 hab ich mich noch nicht gut entwickelt. Und dort reflektieren die dann nicht nur was sie selber aktiv
201 am Üben können oder nicht können. Sondern auch wie sie sich als Trainer entwickelt haben und
202 [...]

203 I: Mhm

204 X: Ja

205 I: Ok. Danke. Das wäre dann eh interessant. Wie vermittelst du deinen TeilnehmerInnen wie man
206 eben so methodisch vorgeht? Eben so dass man erkennt, der braucht lieber einen Schritt weniger
207 und so ist ihm besser geholfen. Sozusagen.

208 X: [...] Es ist in den Stunden sehr schwierig eben dadurch, dass am USI irrsinnig viele Teilnehmer
209 sind. Aber ich versuch sie immer auf mögliche Fehler aufmerksam zu machen. Und wenn der eine
210 oder andere konkrete Fehler bei irgendwelchen Übungen auftauchen. Dann gebe ich ihnen
211 Möglichkeiten wie kann man eine Übung reduzieren. So dass derjenige der zb nicht genug Kraft
212 hat irgendeine Übung zu machen

213 I: Also hier die Teilnehmer/innen der Ausbildung. Denen sagst du dann ich merke, dass kannst du
214 noch nicht so gut

215 X: **Aso.** Ok du meinst// Wie sag ich// Ja durch persönlichen Zugang. Es gibt// Sie haben auch
216 einen Teil von der Ausbildung wo sie Übungen// Wo ich nur Namen von Übungen sag und sie
217 sollen sie durch üben. Und dort gibt's eine Feedbackrunde wo sie dann bekommen/ ein Feedback
218 bekommen. Und ja also da kriegen sie schon mit wenn das eine oder andere nicht passt. Und
219 wenn mir konkret was auffällt// spreche ich immer wieder an wenns bestimmte Punkte gibt die der
220 Eine oder Andere noch nicht so erfüllt wie ich es mir vorstelle. Versuch sie Anzuleiten oder
221 motivieren, dass sie daran arbeiten. Und schau über den längeren Zeitraum/ Jetzt ist es ein
222 bisschen anders gestaltet. Jetzt ist es nicht mehr [...] zwei mal zwei Tage im Semester. Sondern
223 immer nur ein Tag im ca. ein Monat Abstand und dadurch ergibt sich auch mehr Möglichkeit zu

224 schauen. Haben sie sich weiterentwickelt oder nicht. Also da sehe ich sie öfter. In kleineren
225 Abständen.

226 I: Mmh

227 X: Und dann kann man schon/ hoffentlich dran arbeiten.

228 I: Ok. Und dieses Bewegungssehen [...] wie vermittelst du das deinen TeilnehmerInnen [...] in der
229 Ausbildung? Einfach dieses Fehlersehen.

230 X: Wie vermittle ich es ihnen? Ich zeig ihnen die Übung vor. Wie ich es mir vorstelle.[...] ich// also
231 [...] bis jetzt hab ichs gemacht. In den Schwangerschaften ist es recht schwer @gegangen die
232 Übungen gut vorzuzeigen. Und jetzt nach der zweiten Geburt bin ich auch noch nicht auf dem
233 Niveau auf dem ich gerne @wäre. Aber [...] im Moment bin ich mit meiner Erfahrung so weit, dass
234 ich es auch verbal und mit Händen gut vermitteln kann. Also ich versuch denen die Übung so
235 vorzuzeigen wie ich es mir vorstelle. Ich zeig ihnen die Fehler vor. Also möglichst klein. Dass sie
236 [...] ein bisschen sensibilisiert werden und hoffe, dass sie das sehen. Wenn sie das nicht sehen
237 dann zeig ich ihnen Größer und versuch dann// Dadurch, dass sich sich immer gegenseitig
238 anschauen und korrigieren kann ich aaab und zu eine Person herausnehmen und sagen. Schauts
239 euch das an. So schaut der Fehler aus und versuch so auf die Art auf die Fehler zu sensibilisieren.

240 I: Mmh

241 X: So dass sie sehen// Ich versuch meistens einen konkreten Fehler zu sehen ohne, dass ich der
242 Person konkret sag was sie falsch macht. Lass die anderen schauen und so und dann spreche ich
243 das an. Und so versuch ich sie darauf ein bisschen aufmerksam zu machen.

244 I: Mmh. Ok. Gut dann ist noch ein wesentlicher Teil. Wie vermittelst du denen die anatomischen
245 Grundkenntnisse. Du hast schon kurz angesprochen/ du versuchst die wesentlichen Teile in die
246 Praxis zu integrieren. Hast du da ein Beispiel?

247 X: Ahm. Ja also ich vermittle ihnen Anatomie im Sinne von [...] Bewegungsapparat. Also
248 Overhead [...] ah nicht Overhead [...] Powerpointpräsentationen wo wir eben im Hörsaal sitzen. Ah
249 wir nehmen die Kochen durch die Muskeln ihre Funktionen [...] uund versuch das dann auch jetzt
250 mehr in die Übungen zu integrieren. Das man// Wenn wir die einzelnen Übungen durchführen,
251 dass wir gemeinsam überlegen wofür soll die Übung gut sein. Wenn jemand eine unter
252 Anführungszeichen Fehlhaltung hat oder irgendwie abweicht von dem Ablauf der Übung wie ich es
253 mir vorstellen würde. Versuche ich [...] mit denen gemeinsam eine Übung zu suchen die das
254 konkrete Problem bei der Person anspricht. Und so versuche ich nach dem theoretischen Vortrag/
255 wo ich ihnen einfach nur am Beamer Muskeln und und ihre Funktionen vermittle// Versuche ich
256 das mehr an die Übungen heranzuziehen.

257 I: Mmh. Ok. Danke. Dann wäre noch eine Frage über [...] und zwar wie können die Teilnehmer bei
258 dir Erfahrung im Anleiten von Gruppen bzw. Personen [...] Also haben die Möglichkeit

259 X: Mmh

260 I: in der Ausbildung darin Erfahrung zu sammeln?

261 X: Aah. Sie haben [...] Ahm [...] Was das Anleiten betrifft [...] sie haben leider Gottes nur zwei
262 relativ kurze Auftritte. Wo sie eine konkrete Aufgabe bekommen. Dann ihre Teil// ihre Kollegen in
263 der Ausbildung unterrichten [...] mit diesem Thema. Und dann gibt's ein Feedback dazu wie ich mir
264 vorstelle das sie vorgehen, vorzeigen das vermitteln [...] und das ist der eine Punkt. Und der andere
265 Punkt ist, dass sie mehr oder weniger von den Trainern der Stunde lernen. Wie geh ich mit einer
266 Gruppe um. Wie positioniere ich mich. Wie koordiniere ich das [...] wie setze ich Hilfsmittel ein.
267 Also, dass sie dort quasi den Inhalt aufsaugen. Im Sinne von [...] sei es was sie gut oder nicht gut
268 finden. Das sie selber reflektieren und überlegen. Aha so platziere ich mich am besten. So
269 vermittele ich mit so einer Stimme. Also das hoffe ich, dass sie zum Großteil dann während des
270 Semester in den Stunden aufsaugen.

271 I: Ok. Guut, dann wäre noch die Frage zu den Lernunterlagen. Also was bietest du da deinen
272 Teilnehmer/innen an Literaturlisten oder direkt ein Skript. Also...

273 X: Ok. Ich hab ein kurzes Skriptum [...] zusammengeschrieben. Im Moment hat es [...] 60 Seiten.
274 Und dort sind [...] zuerst einmal nur die Prinzipien aufgegriffen. Und dann ist das nur eine
275 Anatomieübersicht [...] an Knochen und Muskeln. Die sind nur in einer Tabelle aufgeführt. Und
276 was die Bilder und das Lernen vom Funktionellen betrifft verweise ich sie auf Bücher. Ich gebe
277 ihnen zwei Seiten Literaturlisten mit wo ich sie auf Bücher verweise wo sie die Anatomie lernen
278 können.

279 I: Mmh..Gut

280 X: Also Physiologie auch. Nicht nur Anatomie. Was sie an theoretischen Hintergrund brauchen.
281 Also ja.

282 I: Gut wir nähern uns der Zielgerade@

283 X: @so kurz

284 I: Es geht jetzt um die Prüfung in diesem Gebiet. Es wäre für mich interessant wie die Prüfung so
285 organisiert ist? Allgemein.

286 X: Mmh. Also die Prüfung besteht aus drei Teilen. Es gibt eine schriftliche Prüfung die dauert 1,5
287 Stunden. Dort werden sie theoretische aber praktisch relevante Fragen gefragt.
288 Dann gibt's einen Prüfungsauftritt mit der Gruppe. Dort wo sie als Beiwagerl oder Assistenten in
289 der Gruppe sind. Werden sie dann am Ende vom Semester zu zweit eine Stunde halten. Damit ich
290 sehe wie sie mit einer Gruppe umgehen.

291 I: Eine ganze Stunde?

292 X: Zu zweit eine Stunde. Also es ist 67 Minuten und die teilen sich zwei Leute. Also ein Auftritt ist
293 ca. [...] 3@3 Minuten ein halb. Und und dann gibt's noch einen Teil der Prüfung wo ich überprüfe
294 wie sie selber Übungen ausführen können. Da bekommen sie einen Zettel mit 11 Übungen. Von
295 denen müssen sie 10 einfach vorzeigen. Und das ganze dauert eine halbe Stunde. Und dann
296 kriegen sie noch zwei Übungen dazu wo ich wissen möchte wie würden sie diese Übungen
297 aufbauen. Wie kann man die variieren. Schwierigkeitsstufen [...] ah leichter schwerer machen. Uund
298 genau. Also diese drei Teile sinds.

299 I: Super. Und dann die Bewertung nimmst du dann vor? Dass du die drei Teilbereiche//
300 Also wie bewertest du dann deine Abgänger/innen?
301 X: [...] Eigentlich mit normalen Schulnoten. Das geht von 1 – 4 und dann nicht bestanden.
302 Auf dem Zeugnis tauchen dann diese 3 Teile auf. Und [...] es gibt immer eine
303 Prüfungskommission. Also ich beurteile das nicht allein. Sondern meistens zu zweit manchmal
304 sogar zu dritt.
305 I: Ok. Weil du gesagt hast nicht bestanden. Ist das häufig schon vorgekommen, dass Teilnehmer
306 die Prüfung nicht bestanden haben?
307 X: Das ist schon [...] ein paar mal vorgekommen. Ich glaube [...] 4 mal. Fast jedes mal eine
308 @Person glaub ich. Und man kann dann die Prüfung wiederholen. Noch einmal antreten. Ah Sinn
309 macht das dann// Dann mache wir persönlich mit den Leuten aus was ich für sinnvoll halten würde.
310 Wo sie sich noch entwickeln sollen. In welche Zeitraum ich mir das erwarte oder// Und dann
311 können sie noch einmal antreten.
312 I: Also was war da so/ wenn das geht/ ein Hauptgrund, dass du sagst...das kann ich nicht
313 bestätigen das du das schaffst. Ist das dann eher der Theorieteil der schriftlich nicht gut war oder
314 ist das der...
315 X: Einmal war das Theorieteil. Aber mehr geht's mir fast um die Gruppenleitung. Und um das ob
316 man selber [...] selber aktiv gut drauf ist. Also das sind für mich die zwei wichtigeren Kriterien. Ob
317 man sich schriftlich [...] sich verbessern kann. @Das ist ja leicht nach gelernt. Aber// Wenn// Also
318 strenger sind wir dann mehr bei den praktischen Sachen. Und wenn ich das Gefühl hab die Person
319 kann den Inhalt nicht gut vermitteln oder kommt nicht zurecht mit dem Korrigieren dann sind das
320 für mich eher schwierigere Gründe. Wo ich sag nicht bestanden@.
321 I: Zeichnet sich das dann schon in der Ausbildung ab oder ist das so eine Überraschungseffekt...?
322 X: Meistens/ Eigentlich/ Also einmal wars// nein eigentlich zeichnet sich das schon ab. Und wenn
323 ich das Gefühl hab jemand ist gefährdet nicht zu bestehen@ dann versuche ich dass schon viel
324 früher anzusprechen. Und zu sagen mit dem und dem bin ich nicht zufrieden und hätte gerne,
325 dass du das noch verbesserst. Und bei allen Leute bis auf einen. Also eine die ist schriftlich
326 durchgefallen/ wo ich überzeugt davon war/ die war einfach nur nervös@ und durcheinander. Weil
327 ich geglaubt habe die hat das Wissen. Und die anderen Sachen waren praktisch [...] da war eine
328 Person sehr überrascht und zweien hab ich vorher gesagt. Sie müssen bitte mehr tun. Und es hat
329 sich aber noch nicht so entwickelt, dass ich sagen würde. Ok das reicht fürs durchkommen.
330 I: Dann noch eine letzte und abschließende Frage. Was ist für dich eine richtig gute
331 Pilatetrainerin@?
332 X: [...] Oje. Was ist für mich ein guter Pilatetrainer? Also [...] jetzt weis ich nicht einmal wo ich
333 anfangen soll. Ich erwarte mir auf jeden Fall von einem Pilatetrainer, dass er so eine Einstellung
334 hat/ das er// das kann ich wenig steuern// das er den Leuten was gutes tun möchte. Weil daraus
335 ergibt sich [...] viel ob er lernen will oder nicht. Ich erwarte mir von einem Trainer, dass er selber
336 gut drauf ist. Ich erwarte mir, dass er gut Leute angreifen und korrigieren und ihnen Hilfestellungen

337 bieten kann. Und dass er die Leute motiviert und solche Stunden gestaltet, dass die Leute auch
338 gerne zu ihm hinkommen. Und das er sie in eine positive Entwicklung bringt und sie nicht
339 gefährdet@. Wobei das ist schon der schlimmste Fall. Ja das wäre für mich ein guter Trainer der
340 die Leute unterstützt. Wobei sehr viel nicht nur mit dem Inhalt von dem zusammen was man
341 vermittelt sondern mit der Absicht [...] warum möchte ich das tun. Was möchte ich den Leuten
342 geben, vermitteln, beibringen. Und auch ob man/ wie man eine Stunde gestaltet. Wenn man eine
343 nette Stunde [...] und eine anstrengende Stunde// aber nicht zu anstrengend// Wenn die Leute das
344 Gefühl haben sie entwickeln sich und sie kommen gerne. Dass ist für mich dann wahrscheinlich
345 ein guter Trainer.

346 I: Mmh. Das ist sehr interessant. Weil in der PMA in diesem Paper das 2006 zu Pilates
347 veröffentlicht wurde steht eben drinnen. Also das ist das Kennzeichen von Pilates das eine präzise
348 Abfolge von Übungen gemacht wird. Die immer gleich bleibend ist. Der Fluss ständig da ist und die
349 Präzision.

350 X: Mmh, mhm, mhm

351 I: Also das ist jetzt der Punkt wo ich sage, mhm wenn ich das mache kann ich nicht auf alle Leute
352 eingehen. Weil das ja irgendwo ein Widerspruch ist.

353 X: Ja. Ja also die Präzision unterschreibe ich sofort. Aber so eine steife Abfolge halt ich nicht für
354 sinnvoll. Weil wo ist dann das Reagieren auf die Gruppe. Wo ist die Wechselwirkung zwischen
355 dem wenn mir was auffällt und ich den Leuten Hilfestellung biete. Das kann ich in einem starren
356 Abfluss an Übungen ja nicht machen. Also das ist meine **andere** Vorstellung von Qualität. Die
357 Präzision sicher. Aber [...] das kann man ja nicht// wie soll man auf die Leute/ wenn nicht einzeln
358 eingehen. Wie soll man überhaupt auf eine Gruppe eingehen wenn man eine Abfolge von
359 Übungen hat. Ja Also..

360 I: Gut dann sage ich recht recht herzlichen Dank für Interview.

361 X: Gern geschehen

362

363 Nachgespräch

364 Gespräch über das Aufnahmeverfahren. Die Bewerberinnen werden in zwei Gruppen geteilt. Eine
365 Gruppe wird von Peter die andere von Lisa beobachtet. Jede Bewerberin bekommen eine Übung.
366 Muss nicht unbedingt eine Pilatesübung sein in den verschiedenen Lagen (Stehen, RL, BL, ...).
367 Primäres Kriterium ist die Gruppenführung und das Eigenkönnen. Die fixen Teilnehmer/innen
368 werden benachrichtigt und die „Wackelkandantinnen“ bleiben zur zweiten Runde. Dort wird auf die
369 „Ausbaufähigkeit“ der Bewerberinnen geachtet. Lenka teilte mir mit, dass eine Teilnehmerin die die
370 Prüfung nicht bestanden hat sehr beleidigt reagiert hat und nie zu einem zweiten Antritt erschienen
371 ist. Lenka hat das Interview als sehr angenehm empfunden. Sie freut sich schon wieder aufs
372 selber unterrichten. Das Gespräch entwickelt sich noch mal in Richtung Lernen. Dann will sie mir
373 noch etwas mitteilen.

374

375 I: Bitte

376 X: Was mir noch wichtig ist. Ahh das die Trainer gewisse Selbstständigkeit Selbstverantwortung
377 übernehmen. Ich möchte nicht solche Trainer ausbilden wo ich ihnen sag So und so ist das gut.
378 So und so funktioniert das. Obwohl ich das auch tue. Sondern ich hätte gerne, dass sie selber
379 überlegen [...] was hat das für Vorteile was hat das für Nachteile. Wie kann ich das selber ändern
380 variieren. Das sie selber überlegen was gut und was schlecht ist für die Leute. Das sie eigenen
381 Hausverstand verwenden. Also das wäre mir wichtig. Das sie selbst das was dahinter ist. Ob sie
382 jetzt die Atmung// Ob sie eine Phase beim Ein- oder Ausatmen machen ist mir eigentlich egal. Ich
383 möchte nur, dass sie das bewusst einsetzen. Das sie sagen hier atme ich jetzt aus. Weil ich die
384 Stabilität unterstützen möchte. Und nächstes mal sagen wir. Und jetzt atme ich hier ein, weil es
385 dann noch ein bisschen schwieriger dadurch wird. Und das ist mir wichtig das sie selbst
386 entscheiden ich mach das aus dem und dem Grund so. Und aus dem Grund finde ich die Art und
387 Weise wie ich das vermittele gut. Und das hätte ich gern, das sie selber im Kopf überlegen und nicht
388 ein Spiegelbild von mir sind oder von dem was ich vermittele. Sondern das sie selber die
389 Entscheidung treffen was Gut und Schlecht ist. Und eigentlich nur dass was man als Gut hält
390 glaube ich wird gut vermittelt.

391 nach unsrem letzten treffen ist mir die frage, was einen guten trainer ausmacht, noch im kopf
392 geblieben und da ich weiß, dass ich es so spontan nicht zu meiner eigenen zufriedenheit
393 beantwortet habe (hab, glaub ich mehr über die motivation zum trainer-werden gesprochen), wollte
394 ich noch kurz ein paar punkte zusammenfassen (bin leider nicht früher dazu gekommen). vielleicht
395 kannst du die noch berücksichtigen und schauen, ob diese auch wirklich herauskommen:
396 also ich glaub, dass ein guter trainer folgendes haben sollte (die reihenfolge ist nicht wertend):
397

- 398 ▪ körperlich selbst fit sein und auch gewisse vorbildwirkung haben, aber sich nicht als "gott"
399 hinstellen genug basis- und hintergrundwissen haben, was den körper betrifft, damit er weiß,
400 was sich wie am körper auswirkt und dies auch gezielt einsetzen
- 401 ▪ fehler/ körperliche probleme sehen und korrigieren oder zur verbesserung beitragen können
402 (verbal und taktil)
- 403 ▪ kommunikativ, offen, auf die teilnehmer/ gruppe eingehen können, sensibel sein
- 404 ▪ sagen können ich weiß es nicht (und auch die eigene "nichtperfektion" zugestehen - im
405 gesunden maße, also auch nicht ständig auf eigene unzulänglichkeit hinweisen)
- 406 ▪ pünktlichkeit und verlässlichkeit
- 407 ▪ verantwortung übernehmen für die teilnehmer und ihre körper und ihnen auch beibringen, dies
408 selbst zu tun
- 409 ▪ kritisch sein, den eigenen hausverstand verwenden (und nicht etwas von anderen
410 übernehmen, ohne darüber nachgedacht zu haben)

- 411 ▪ neugierig sein, neue sachen ausprobieren wollen, motivierend sein, spaß daran haben, es
412 gern machen
- 413 ▪ eine art haben, die leute mitreißt, begeistert und auch gewisse führungsqualität haben
- 414 ▪ loben können (auch wenn es kleine änderungen sind, mühe der leute)
- 415 ▪ sich einfühlen können auch in den einzelnen (da hat mich die schwangerschaft und zeit
416 nachher einiges gelehrt, wenn man selbst sehr fit ist, kann man sich einiges nicht vorstellen,
417 was die leute so plagt und was für sie schwer ist) ;)
- 418 ▪ den leuten was gutes wollen (in wahrheit macht glaube ich auch die motivation, warum ich
419 trainer bin, viel aus
- 420 ▪ sich klar ausdrücken, gut formulieren
- 421 ▪ flexibilität (auch um auf aktuelles wie laune der leute, müdigkeit usw. eingehen zu können

Person	• Mag. Cosima Johanna Königshofer
Studium	• 2003 – 2007 Bakk. Sportwissenschaften Uni Wien (Chancen für ein risikoärmeres Kunstturnen, Entwicklungspsychologische Aspekte sportpsychologischer Beratung) • 2007 – 2009 Mag. Sportwissenschaften Uni Wien
wissenschaftliche Tätigkeit	• 2008 Teilnehmende Beobachtung (Projekt Musik & Muskeln) • 2008 Mitarbeit Datenauswertung (Projekt Ganz Schön Stark) • 2008 Mitarbeit Berichterstellung (Symposium My-Youth.net) • 2008 Erstellung Teilnehmerprotokoll (EUNAPA Workshop)
Ausbildungen	• 2004 – 2005 Lehrwart Kunstturnen/BAFL Linz • 2006 – 2007 Pilateslehrerin/USI Wien, Mag. Lenka Viertl • 2009 – heute Dipl. Yogalehrerin/VedaVital Wien, Mag. Arthur Lehner (Abschluss im Februar 2010)
Weiterbildungen	• 2008 BASK Symposium, Muskeleffizientes Training/Wien • 2008 DTB Pilates & Yoga Convention/Innsbruck • 2009 Union Trendsport Weichberger, Gesundheit in Bewegung/St. Pölten • 2009 Faszination Faszien/Wien
Schulausbildung	• 1999 – 2003 Oberstufenrealgymnasium Mittersill/Sbg
Fremdsprache und EDV	• Englisch Wort und Schrift • Office Paket und SPSS

Abstract

In den Sportwissenschaften wird die Qualität von Sportlehrerausbildungen häufig diskutiert. Die durchgeführte Untersuchung knüpft an die Qualitätsdebatte von sport- bzw. bewegungsbezogenen Ausbildungen an. Im Mittelpunkt der Arbeit steht die Evaluation der Pilateslehrerausbildung am USI Wien. Die Ergebnisse der Untersuchung leisten primär einen Beitrag zur Qualitätsdebatte von sport- bzw. bewegungsorientierten Ausbildungen. Sekundär können die Forschungsergebnisse eine Weiterentwicklung der Pilatesausbildung am USI ermöglichen. Folgende Forschungsfragen werden in der Arbeit behandelt und mit Hilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet:

- Nach welchen Qualitätskriterien wurde die Pilateslehrerausbildung (Matte) am USI Wien entwickelt?
- Wie werden die Ausbildungsinhalte in der Pilateslehrerausbildung umgesetzt?
- Wie zufrieden sind die ehemaligen Teilnehmer/innen mit der Ausbildung zum Pilateslehrer am USI Wien?
- Wie ist die am USI Wien angebotene Pilatesausbildung einzustufen?

Das Ausbildungskonzept wurde von Mag. Lenka Viertl entwickelt und spiegelt Viertls Erfahrungen während ihrer eigenen Ausbildung an der Pilatesakademie bei Barbara Mayer wieder. Der Deutsche Pilatesverband fordert Eignungstests zur Qualitätssicherung von Ausbildungen. Dieses Kriterium wird von der USI Wien erfüllt. Die Ausbildungsinhalte werden am USI sehr praxisnahe und in einem die Selbstreflexion fördernden Klima vermittelt. Fremdbeobachtungen und Rückmeldungen durch Ausbildungskolleg/innen wurden dabei als Unterstützung empfunden. Die Zufriedenheit mit der Ausbildung am USI kann als hoch bis sehr hoch eingestuft werden. Alle Befragten fühlten sich auf die Praxis gut vorbereitet, es wurde von keinem Praxisschock berichtet. Die Einordnung der Pilateslehrerausbildung am USI Wien konnte aus Absolvent/innen Sicht nicht vollständig beantwortet werden. Der theoretische Vergleich mit ausgewählten Ausbildungsangeboten macht jedoch deutlich, dass die Ausbildung am USI Wien mit jener des Wifi Wien zu den umfangreichsten Ausbildung zählt. Die Sensibilisierung für Qualität von Unterricht sollte zu den Inhalten von sport-beziehungsweise bewegungsbezogenen Ausbildungen zählen. Die Vermittlung von adequaten „Werkzeugen“ zur Selbst- oder Fremdevaluation wäre wünschenswert.