

Fitnesstrainer/in

Berufstyp	Aus- bzw. Weiterbildungsberuf
Ausbildungsart	Schulische Aus- bzw. Weiterbildung an unterschiedlichen Bildungseinrichtungen (intern geregelt)
Ausbildungsdauer	Unterschiedlich, je nach Bildungsanbieter und Unterrichtsform (Vollzeit/Teilzeit/Fernunterricht)
Lernorte	Bildungseinrichtung und ggf. Praktikumsbetrieb



■ Was macht man in diesem Beruf?

Fitnesstrainer/innen leiten Einzelpersonen und Gruppen in Sport- und Fitnessstudios an, unterstützen und korrigieren sie beim Sport. Insbesondere unterweisen sie Sporttreibende im richtigen Umgang mit Fitnessgeräten. Sie motivieren die Teilnehmer/innen, überprüfen Übungen auf ihre Effektivität und machen Fitnessstests. Darüber hinaus führen sie Trainingseinheiten wie Aerobic, Pilates oder Wirbelsäulengymnastik durch und bieten Fitnesskurse sowie Walking- oder Lauftreffs an. Sie erarbeiten Fitnesspläne, beraten bezüglich Trainingsaufbau und -gestaltung sowie in Ernährungsfragen und bieten z.B. auch Kurse zu Entspannungstechniken an.

■ Wo arbeitet man?

Beschäftigungsbetriebe:

Fitnesstrainer/innen finden Beschäftigung

- in Fitnessstudios und -zentren
- in Sportvereinen
- in Hotels, Ferienzentren und -clubs
- in Rehabilitationskliniken

Arbeitsorte:

Fitnesstrainer/innen arbeiten in erster Linie

- in Gymnastik- und Fitnessräumen bzw. in Sporthallen

Darüber hinaus arbeiten sie ggf. auch

- auf Sportplätzen im Freien
- in Büroräumen

■ Welche Vorbildung wird erwartet?

Rechtlich ist keine bestimmte Vorbildung vorgeschrieben. Die Bildungsträger legen eigene Zugangskriterien fest. I.d.R. wird ein Schulabschluss (z.B. ein **mittlerer Bildungsabschluss**), oder eine Berufsausbildung vorausgesetzt.

Darüber hinaus werden z.B. ein Mindestalter, ein Erste-Hilfe-Kurs und eigene Trainingserfahrung bzw. bestimmte Lizenzen gefordert.

■ Worauf kommt es an?

Anforderungen:

- Gute körperliche Konstitution (z.B. beim Vorführen der Fitnessübungen)
- Beobachtungsgenauigkeit und Aufmerksamkeit (z.B. beim Beurteilen der Lernfortschritte der Teilnehmer/innen)
- Pädagogische Fähigkeiten und mündliches Ausdrucksvermögen (z.B. beim Anleiten und Motivieren der Kunden und Kundinnen)
- Einfühlungsvermögen und Verantwortungsbewusstsein (z.B. Erkennen der körperlichen Grenzen der Schüler/innen, um Verletzungen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorzubeugen)

Schulfächer:

- Sport (z.B. um den körperlichen Anforderungen des Berufs gerecht zu werden)
- Deutsch (z.B. für das Anleiten von Gruppen und das Erklären von Bewegungsabläufen und Techniken)
- Biologie (z.B. beim Erarbeiten eines zielgruppengerechten Leistungstrainings)

■ Was verdient man in der Ausbildung?

Während der Aus- bzw. Weiterbildung erhält man keine Vergütung. Ggf. fallen Kosten an, z.B. Lehrgangsgebühren und Prüfungsgebühren.

■ Weitere Informationen



Berufe – aktuell, umfassend, multimedial

planet-beruf.de

Alles über Ausbildung, Berufswahl und Bewerbung – Infos für Jugendliche, Lehrkräfte und BO-Coaches, Eltern und Erziehungsberechtigte



Bildung – Beruf – Arbeitsmarkt: Selbstinformation zu allen Themen an einem Ort



www.arbeitsagentur.de – Bei den **Dienststellen vor Ort** (Startseite) kann man z.B. einen Termin für ein Beratungsgespräch vereinbaren.

