Fitnesstrainer/in

Berufstyp	Aus- bzw. Weiterbildungsberuf
Ausbildungsart	Schulische Aus- bzw. Weiterbildung an unterschiedlichen Bildungseinrichtungen (intern geregelt)
Ausbildungsdauer	Unterschiedlich, je nach Bildungsanbieter, Unterrichtszeit (Vollzeit/Teilzeit) und Lernform
Lernorte	Bildungseinrichtung und 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 Fitnesstests. 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. In der Regel 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. Gegebenenfalls fallen Kosten an, z.B. Lehrgangsgebühren und Prüfungsgebühren.

Weitere Informationen

BERUFENET	Alles über die Welt der Berufe
planet-beruf.de	Alles über Ausbildung, Berufswahl und Bewerbung – Infos für Jugendliche, Lehrkräfte und BO-Coaches, Eltern und Erziehungsberechtigte
BIZ Berufs Informations Zentrum	Bildung – Beruf – Arbeitsmarkt: Selbstinformation zu allen Themen an einem Ort
Bundesagentur für Arbeit	www.arbeitsagentur.de – Bei den **Dienststellen vor Ort** (Startseite) kann man z.B. einen Termin für ein Beratungsgespräch vereinbaren.