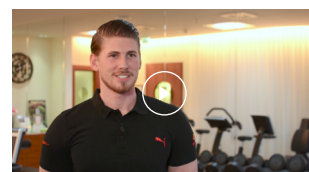
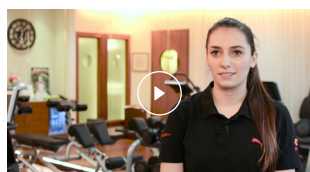


Wie werde ich Fitnesstrainer*in

Sport ist für dich nicht nur ein Hobby, das du ausführst, um eben fit zu sein, sondern ein Lifestyle? Dann motiviere doch mit deiner positiven Einstellung auch andere Menschen. Das kannst du als Fitnesstrainer. Du stellst Trainingsprogramme auf die Beine und begleitest deine Kunden bei der Umsetzung ihrer Ziele. Das kann die Steigerung der körperlichen Ausdauer, Prävention oder Rehabilitation sein. Dafür bist du Experte in den verschiedensten Sportarten. Von Crossfit, über Vibra-Plate-Training, bis hin zu Eigenkörpergewichtsübungen und Gerätetraining – Fitnesstrainer kennen die Vorteile jedes einzelnen Ansatzes. Außerdem weißt du in welchem Verhältnis Cardio und Muskelaufbau abgestimmt werden müssen, um Körpergewicht zu reduzieren oder den Muskelaufbau voranzutreiben. Deine größte Motivation für die Arbeit ist die Freude deiner Kunden über ihre eigenen Fortschritte. Um den Trainingsstand zu überprüfen, machst du immer wieder Leistungstests mit ihnen und dokumentierst die Ergebnisse in ihrer Akte. Zusätzlich zu den normalen Trainingseinheiten kannst du dich auch auf Kurse spezialisieren. Die Möglichkeiten sind breit gefächert. Zumba, Yoga, Bauch Beine Po, Pilates oder Aquafitness – the choice is yours. Mache worauf du selbst Lust hast. So überträgst du deine Leidenschaft auf die Kursteilnehmer.



Stories von Fitnesstrainern*innen



Zukunftsaussichten als Fitnesstrainer*in

Die gesamte Fitnessbranche verzeichnet einen wachsenden Zulauf. Die Gesellschaft wird körperbewusster und achtet mehr auf eine nachhaltige und gesunde Lebensweise. Die Beschäftigungsmöglichkeiten für Fitnesstrainer sind sehr vielfältig. Du kannst in Fitnessstudios arbeiten, in Freizeitzentren, für Sportvereine, in Sportschulen oder in Institutionen für Fitness, Gesundheit und Wellness. Natürlich kannst du dich auch selbstständig machen und versuchen deinen eigenen Kundenstamm aufzubauen. Entweder eröffnest du dafür ein eigenes Fitnessstudio oder betreust deine Kunden als Personal Trainer exklusiv in Einzeltrainings. Durch regelmäßige Weiterbildungen kannst du dein Wissen auf dem aktuellsten Stand halten und neue Trainingsmethoden kennenlernen. Das kann dir dabei helfen dich auf dem Markt zu etablieren. Solltest du dich für die Laufbahn als Personal Trainer entscheiden, bieten dir Social Media, wie Facebook und Instagram, eine gute Werbeplattform und helfen dir einen Kundenstamm aufzubauen.



Fakten

Einkommen (Brutto):

D/Ö: 1.840 – 2.030 Euro/Monat

Ausbildungsvergütung:

D: Keine Vergütung, für Lehrgänge fallen Kosten an
Ö: 1. Lehrjahr: 490 Euro/Monat, 2. Lehrjahr: 626 Euro/Monat, 3. Lehrjahr: 880 Euro/Monat; bei Lehrgängen fallen Kosten an

Bildungsweg:

D: Lehrgänge, Kurse, Weiterbildungen
Ö: Lehre zum Fitnessbetreuer, Lehrgänge zum Fitnesstrainer

Wichtige Schulfächer:

Sport, Biologie, Mathematik, Englisch



Wichtige Fähigkeiten als Fitnesstrainer*in

Um andere Leute ins Training einweisen zu dürfen ist viel Fachwissen gefragt. Du musst die richtige Ausführung der Sportübungen vorführen können und die Anatomie des Menschen kennen. Du kannst jeden Muskel im Körper benennen und seine Funktionsweise erklären. Auch mit dem Aufbau der Fitnessgeräte und der jeweiligen Ausführung solltest du vertraut sein. Schließlich überprüfst du immer wieder, ob die Sportler während der Nutzung die richtige Haltung einnehmen. Falsches Training kann nämlich zu bleibenden Schäden und Fehlstellungen führen. Du bist Experte für die allgemeine Fitness von Personen und passt die Trainingspläne für deine Kunden auf ihre jeweilige Situation an. Das Erarbeiten eines Trainingsplans bedeutet auch Schreibtischarbeit. Die führst du vor allem administrativen Aufgaben aus. Sei dir also schon vorher bewusst, dass ein Trainer nicht nur Sport macht. Da du andere Leute beim Training begleitest, musst du deine eigene Fitness auf einem hohen Level halten und viel Leidenschaft mitbringen. Du bist nicht nur der Instruktor, der die Übungen vormacht, sondern auch der Motivator und treibst deine Kunden an ihr Limit. Da wäre es doch ziemlich unvorteilhaft, wenn du vorher schlapp machst. So individuell wie deine Trainingsprogramme, sind auch die Charaktere deiner Kundschaft, mit denen du als Trainer direkt im Kontakt bist. Es ist sehr wichtig, dass die Beziehung zwischen euch vertrauensvoll ist.

Hardskills

- Sportpädagogik
- Fachwissen im Bereich Sportausübung und Fitnesstraining
- Kaufmännische und administrative Kenntnisse
- Fachkenntnisse zur Nutzung von Fitnessgeräten
- Menschliche Anatomie

Softskills

- Körperliche Fitness und Interesse an Sport
- Kommunikativ
- Verantwortung



So wirst du Fitnesstrainer*in

Der Weg in den Beruf als Fitnesstrainer ist rechtlich nicht klar geregelt und stützt sich eher auf Richtlinien, die in Deutschland und Österreich recht unterschiedlich verlaufen. Im deutschen Raum gibt es in der Regel drei aufeinander aufbauende Lehrgänge, in denen du eine Lizenz erwirbst. Du beginnst mit dem Trainer Basiskurs, der dich bei erfolgreichem Abschluss für die C-Lizenz qualifiziert. Darauf folgt die B-Lizenz mit dem Fitness-Instruktor und letztendlich die A-Lizenz mit speziellen Trainingsrichtungen, wie Cardio-Reha-Fitness, Functional Training und dem Ernährungscoach. In Österreich gibt es drei Möglichkeiten in den Job zu starten. Du kannst einen Lehrgang machen, eine private Weiterbildung oder eine Lehre zum Fitnessbetreuer oder zum staatlich geprüften Instruktor. Aber egal in welchem Land du in den Job starten möchtest, solltest du früh beginnen dich in Kursen auszuprobieren. Denn das Sprechen während der Trainingseinheiten will gelernt sein.

Deutschland:

Aufeinander aufbauende Lehrgänge:

- Trainer-Basiskurs: C-Lizenz
- Fitness-Instruktor: B-Lizenz
- Cardio-Reha-Fitness, Functional Training, Ernährungscoach: A-Lizenz

Österreich:

- Lehrgang: Trainerausbildung Basismodul
- Lehre: Fitnessbetreuer, staatlich geprüfter Instruktor
- Zahlreiche private Weiterbildungsinstitutionen



Fortbildungen und Spezialisierungen

Weiterbildungen

- Diätwesen und Ernährung
- Sportliche Fachfortbildung
- Gesundheitsförderung
- Entspannungstherapien

Universitätsstudium

- Sportwissenschaft
- Sportmanagement
- Ernährungswissenschaft
- Gesundheitsmanagement

Ausbildung zum*zur Sport- und Fitnesskaufmann*frau (DE)

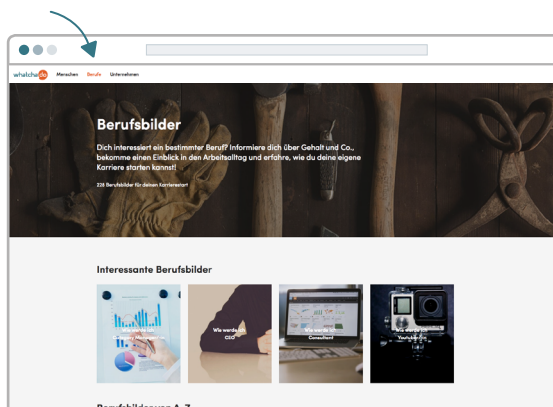
Fitnesstrainer können in vielen Bereichen von Gesundheit, Wellness und Fitness eine Weiterbildung wahrnehmen. So zum Beispiel in der Ernährungsberatung. Das gibt ihnen die Möglichkeit zu den Trainingsplänen einen passenden Ernährungsplan aufzustellen. Auch ein Studium im Bereich Sport und Ernährung ist denkbar, um sich weiterzuqualifizieren.

Übungen mit whatchado

Schritt 1:

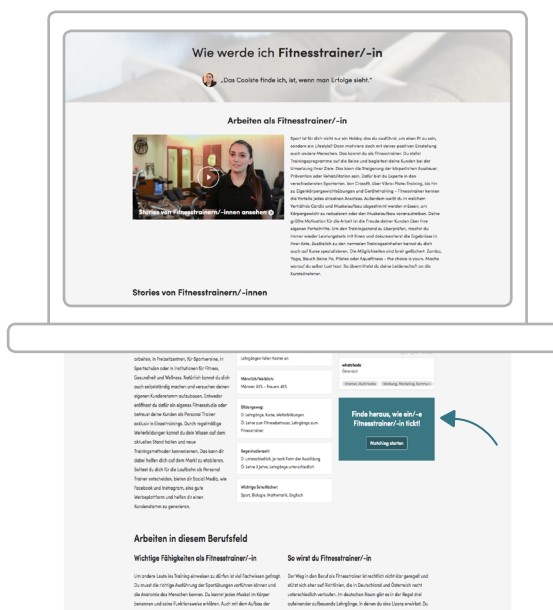
Benutze dein internetfähiges Gerät und gehe auf die Website www.whatchado.com/de.

Klicke dann auf „Berufe“, um zu den Berufsbildern zu kommen (ganz links oben). Suche nun nach dem Beruf „Fitness-trainer*in“. Shortlink: whatcha.do/fitnesstrainer



Schritt 2:

1. Beantworte unsere **14 Matching-Fragen** (die erscheinen, wenn du in der petrolfarbenen Box auf „Matching starten“ klickst), und finde heraus welche*r **Fitnesstrainer*in** genauso tickt, wie du! Das whatchado Matching ist unser Interessenstest. Die Person mit der höchsten Prozentzahl ist dein **Best Match**! Diese Person hat die Fragen fast genauso wie du beantwortet.



2. Jedes Video besteht aus 7 Fragen. Sieh dir das Video von deinem Best Match an und **beantworte folgende Fragen:**

a. In welcher Branche arbeitet er*sie?

b. Was sind wichtige Fähigkeiten bzw. Eigenschaften um in diesem Beruf arbeiten zu können?

Tipp: Du findest hierzu Informationen auf der Übersichtsseite der Berufsbilder oder auch in einem oder mehreren Videos.

c. Tausche dich mit deinem*r Sitznachbar*in aus. Welche Eigenschaften/Fähigkeiten hat er*sie gefunden? Wo liegen die Gemeinsamkeiten und Unterschiede? Warum glaubst du sind diese besonders wichtig, um den Job ausüben zu können?

d. Was sind deine Stärken bzw. was kannst du am besten – in anderen Worten: was macht dir Spaß? (Vielleicht kann dir auch dein*e Sitznachbar*in dabei helfen?)

e. Zurück zum Video: Was macht er*sie? Bitte erkläre den Beruf kurz und bündig!

Tipp: Du findest Informationen in der Übersicht oder in der Antwort auf die Frage „Worum geht’s in deinem Job?“.

f. Welche Schulfächer sind wichtig für diesen Beruf?

g. Wie ist dein Best Match zu seinem*ihrem Beruf gekommen?

Tipp: Die Antwort könnte in der Frage „Wie sieht dein Werdegang aus?“ oder bei der Beantwortung von „Ginge es auch ohne deinen Werdegang?“ stecken.

3. Kannst du dir vorstellen diesen Beruf auszuüben?

a. Interessiert dich dieser Beruf? Antworte bitte mit „Ja“ oder „Nein“ und begründe deine Antwort anschließend.

b. Tausche dich danach mit deinem*r Sitznachbar*in aus. Interessiert ihn*sie der Job? Bitte mach dir Notizen zu seiner*ihrer Antwort.



Hausübung:

Denke an deine Eltern und ihre Berufe. Was machen sie denn ganz genau?

Stelle deinen Eltern die 7 whatchado Fragen und notiere dir seine*ihre Antworten.

Stelle dann seinen*ihren Beruf auf einem Plakat vor!

a. Was macht deinen Eltern am meisten Spaß an ihrem Beruf?

b. Wie sind sie zu ihrem Beruf gekommen? (Welche Ausbildung, Praktika etc. haben sie absolviert? Welche Jobs haben sie vorher ausgeübt?)

Lösungsblatt „Wie werde ich Fitnesstrainer*in“

Schritt 1:

www.whatchado.com/de > Berufe > F > Wie werde ich Fitnesstrainer*in

Schritt 2:

1. Auf petrolfarbene Box „Matching starten“ klicken > 14 Fragen beantworten > auf orange Box „Alle XX Stories anzeigen“ klicken > 1. Video ist das Best Match (mit der höchsten Prozentzahl) – individuelles Ergebnis

2. Antworten zu dem Best Match

a. Gesundheit, Medizin, Pflege

b. Siehe Lösung Schritt 1 unter „Hardskills“ und „Softskills“, z.B. Sportpädagogik, Fachwissen im Bereich Sportausübung und Fitnesstraining, kaufmännische und administrative Kenntnisse, Fachkenntnisse zur Nutzung von Fitnessgeräten, menschliche Anatomie, körperliche Fitness und Interesse an Sport, kommunikativ, Verantwortung

Optional: noch mehr Fähigkeiten werden in den Videos erwähnt, daher sind individuelle Antworten möglich

c. Offene Frage, individuelle Lösung.

d. Offene Frage, individuelle Lösung.

e. Als Fitnesstrainer*in stellst du Trainingsprogramme auf die Beine und begleitest deine Kunden bei der Umsetzung ihrer Ziele. Das kann die Steigerung der körperlichen Ausdauer, Prävention oder Rehabilitation sein. Dafür bist du Experte in den verschiedensten Sportarten – von Aerobic bis hin zu Zumba. Deine größte Motivation für die Arbeit ist die Freude deiner Kunden über ihre eigenen Fortschritte. Um den Trainingsstand zu überprüfen, machst du auch immer wieder Leistungstests mit ihnen und dokumentierst die Ergebnisse in ihrer Akte.

f. Sport, Biologie, Mathematik, Englisch

g. Individuelle Lösung, hängt vom Best Match ab.

3. Interesse am Beruf Fitnesstrainer*in

a. Offene Frage, individuelle Lösung.

b. Offene Frage, individuelle Lösung.

Hausübung:

a. Offene Frage, individuelle Lösung.

b. Offene Frage, individuelle Lösung.