

## Personal Trainer/in



### Berufsbeschreibung

Personal Trainer und Personal Trainerin gestalten das Training ihrer Kundinnen und Kunden individuell, abwechslungsreich und motivierend. Sie kommen dem Bedürfnis vieler Menschen nach, sich professionelle Personal Trainer und Trainerinnen zu leisten, um ihre Fitness und Gesundheit optimal zu fördern. Dabei betreuen sie vorwiegend Einzelpersonen oder Kleingruppen in der Bewegung, Ernährung und Gesundheitsförderung. Sie verfügen über ein fundiertes medizinisches Fachwissen. Durch ihre vertieften Kenntnisse der Trainingslehre erklären sie ihren Kundinnen und Kunden die positiven Auswirkungen und den Nutzen eines ganzheitlichen Fitnesstrainings.

Personal Trainer stellen individuelle Fitness- und Dehnprogramme zusammen und instruieren und betreuen die Klientinnen und Klienten kompetent an Fitnessgeräten. Sie führen zudem Ernährungsberatungen durch und geben gesundheitsfördernde und präventive Empfehlungen.

### Anforderung

Mindestens 18 Jahre alt. Eine Erstausbildung ist nicht zwingend nötig.

Gute körperliche und geistige Gesundheit, Interesse an Gesundheitsförderung und an der Arbeit mit Menschen, gute schriftliche und mündliche Deutschkenntnisse.

## Ausbildung

1–3 Semester berufsbegleitende Weiterbildung.

Schwerpunkte: Anatomie, Physiologie, Gesprächsführung/Psychologie, Pathologie, Krankheitslehre, Prävention/Gesundheitsförderung, Erste Hilfe, Emergency Manager, verschiedene Sportarten, Krafttraining, Personal Training, Koordinationstraining, Trainingslehre, Ernährung, Sporternährung, Verkauf/Betreuung/Produkte sowie Geschäftskunde.

Abschluss: Personal Trainer/in (Diplom des Anbieters).

## Entwicklungsmöglichkeiten

Berufsprüfung zum/zur Spezialist/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis.

## Adressen alle Kantone

Swiss Prävensana Akademie  
Untere Bahnhofstrasse 19  
8640 Rapperswil  
055 211 65 65  
info@swisspraevensana.ch  
www.swisspraevensana.ch  
BB 2018 (\*)

Swiss Prävensana Akademie  
Vulkanstrasse 120  
8048 Zürich-Altstetten  
044 211 65 65  
zuerich@swisspraevensana.ch  
www.swisspraevensana.ch  
BB 2018 (\*)

Swiss Prävensana Akademie  
Laupenstrass 35  
3008 Bern  
031 332 75 75  
bern@swisspraevensana.ch  
www.swisspraevensana.ch  
BB 2018 (\*)

SAFS  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Albisriederstrasse 226  
8047 Zürich  
Frau Heike Neumann, 044 404 50 70  
heike.neumann@safs.com  
safs.com  
BB 2018 (\*)

SAFS  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Albisriederstrasse 226  
8047 Zürich  
Frau Heike Neumann, 044 404 50 70  
heike.neumann@safs.com  
safs.com  
BB 2018 (\*)

SAFS  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Albisriederstrasse 226  
8047 Zürich  
Frau Heike Neumann, 044 404 50 70  
heike.neumann@safs.com  
safs.com  
BB 2018 (\*)

SAFS  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Albisriederstrasse 226  
8047 Zürich  
Frau Heike Neumann, 044 404 50 70  
heike.neumann@safs.com  
safs.com  
BB 2018 (\*)

SAFS  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Albisriederstrasse 226  
8047 Zürich  
Frau Heike Neumann, 044 404 50 70  
heike.neumann@safs.com  
safs.com  
BB 2018 (\*)

SAFS  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Albisriederstrasse 226  
8047 Zürich  
Frau Heike Neumann, 044 404 50 70  
heike.neumann@safs.com  
safs.com  
BB 2018 (\*)

SAFS  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Albisriederstrasse 226  
8047 Zürich  
Frau Heike Neumann, 044 404 50 70  
heike.neumann@safs.com  
safs.com  
BB 2018 (\*)

SAFS  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Albisriederstrasse 226  
8047 Zürich  
Frau Heike Neumann, 044 404 50 70  
heike.neumann@safs.com  
safs.com  
BB 2018 (\*)

SAFS  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Albisriederstrasse 226  
8047 Zürich  
Frau Heike Neumann, 044 404 50 70  
heike.neumann@safs.com  
safs.com  
BB 2018 (\*)

SAFS  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Albisriederstrasse 226  
8047 Zürich  
Frau Heike Neumann, 044 404 50 70  
heike.neumann@safs.com  
safs.com  
BB 2018 (\*)

SAFS  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Albisriederstrasse 226  
8047 Zürich  
Frau Heike Neumann, 044 404 50 70  
heike.neumann@safs.com  
safs.com  
BB 2018 (\*)

SAFS  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Albisriederstrasse 226  
8047 Zürich  
Frau Heike Neumann, 044 404 50 70  
heike.neumann@safs.com  
safs.com  
BB 2018 (\*)

SAFS  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Albisriederstrasse 226  
8047 Zürich  
Frau Heike Neumann, 044 404 50 70  
heike.neumann@safs.com  
safs.com  
BB 2018 (\*)

SAFS  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Albisriederstrasse 226  
8047 Zürich  
Frau Heike Neumann, 044 404 50 70  
heike.neumann@safs.com  
safs.com  
BB 2018 (\*)

SAFS  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Albisriederstrasse 226  
8047 Zürich  
Frau Heike Neumann, 044 404 50 70  
heike.neumann@safs.com  
safs.com  
BB 2018 (\*)

SAFS  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Albisriederstrasse 226  
8047 Zürich  
Frau Heike Neumann, 044 404 50 70  
heike.neumann@safs.com  
safs.com  
BB 2018 (\*)

\* Info-Code

UL: Unterlagen erhältlich.

VD: Video/DVD erhältlich.

LV: Regionales Lehrstellenverzeichnis erhältlich.

BB: Betriebsbesichtigung möglich.

SL: Schnupperlehre möglich.

BP: Berufspraktikum möglich.

ETB: Eignungs-Test-Bedingung.

VA: Vorabklärung erwünscht (Berufsberater).

FAP: Firmenspezifisches Anforderungsprofil vor der Bewerbung verlangen.

AL: Attest-Lehre möglich.

FJ: Ferien-Job möglich.

FZJ: Freizeit-Job möglich.

17, 18, 19: Freie Lehrstellen in den Jahren 2017, 2019, 2019.