

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.