

# Wirbelsäulentrainer\*in

## BERUFSBESCHREIBUNG

Wirbelsäulentrainer\*innen trainieren die Rückenmuskulatur ihrer Klient\*innen. Sie analysieren die spezifische Lebenssituation ihrer Kund\*innen und identifizieren die Ursachen ihrer Rückenprobleme. Auf dieser Grundlage entwickeln Wirbelsäulentrainer\*innen Trainings, um möglichen Schäden der Wirbelsäule vorzubeugen. Sie besprechen die Trainingsmaßnahmen mit ihren Kund\*innen, zeigen ihnen die Übungen vor und unterstützen sie bei ihrer Durchführung. Wirbelsäulentrainer\*innen entwickeln Programme für Einzelpersonen und Kursprogramme für Gruppen.

Wirbelsäulentrainer\*innen arbeiten häufig selbstständig und nebenberuflich für Gesundheits- und Wellnesszentren, Fitnessstudios, Sportvereine, Sporthotels und Thermen. Sie bieten ihre Kurse aber ebenso über Weiterbildungseinrichtungen an. Die Ausbildung zur Wirbelsäulentrainer\*in erfolgt in der Regel als Zusatzqualifikation über Kursprogramme privater Aus- und Weiterbildungsanbieter.

## Ausbildung

Die Ausbildung zur Wirbelsäulentrainer\*in erfolgt in der Regel als Zusatzqualifikation über Kursprogramme privater Aus- und Weiterbildungsanbieter.