

# Personal Trainer (m./w./d.)

## BERUFSBESCHREIBUNG

Personal Trainer (m./w./d.) sind ausgebildete Sportlehrer\*innen oder Fitnesstrainer\*innen, die Privatpersonen im Einzelunterricht in Sachen Fitness betreuen. Sie arbeiten für ihre Kundinnen und Kunden Trainings- und Fitnesspläne aus, besprechen mit ihnen Fitnessziele und wie diese zu erreichen sind. Im Einzelunterricht führen sie mit ihren Kund\*innen Fitnesstrainings durch. Dabei beobachten und korrigieren sie Bewegungsabläufe und messen die sportliche Leistung.

Personal Trainer (m./w./d.) unterrichten allgemeine Fitness oder bestimmte Sportarten wie z. B. Tennis, Golf, Segeln oder Skifahren im Einzelunterricht. Sie arbeiten in der Regel selbstständig/freiberuflich sowie in Fitness-Studios, Wellness- und Reha-Zentren mit ihren Kundinnen und Kunden zusammen. Sie haben Kontakt mit Sportlehrer\*innen, Fitness- und Wellness Trainer\*innen, Sportmanager\*innen, Sportärzt\*innen, Physiotherapeut\*innen oder Sportmasseur\*innen.

## Ausbildung

Für den Beruf Personal Trainer (m./w./d.) ist in der Regel eine Ausbildung zun/zur Sportlehrer\*in oder Fitnesstrainer\*in erforderlich. Auch ein Studium der Sportwissenschaften bietet einen guten Einstieg für diesen Beruf. Darüber hinaus besteht eine Reihe an Lehrgängen privater Aus- und Weiterbildungseinrichtungen im Bereich Fitness und Wellness, die einen Einstieg in diesen Beruf ermöglichen.

## Wichtige Aufgaben und Tätigkeiten

- mit Kund\*innen Besprechungen durchführen
- Trainingsziele besprechen und festlegen
- Trainingskonzepte und Trainingspläne erstellen
- Kraft- und Belastungstests planen und durchführen
- Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainieren
- Bewegungsabläufe, Atmung und Technik trainieren
- Kund\*innen motivieren, Mentalcoaching durchführen
- Aufzeichnungen über Trainingsfortschritt führen
- über richtige Ernährung beraten und informieren
- Buchhaltung, Kund\*innenkarteien und Dokumentationen führen

## Anforderungen

- Beweglichkeit
- gute körperliche Verfassung
- guter Gleichgewichtssinn
- Sportlichkeit
- Datensicherheit und Datenschutz
- didaktische Fähigkeiten
- gute Beobachtungsgabe
- Einfühlungsvermögen
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kund\*innenorientierung
- Motivationsfähigkeit
- Aufmerksamkeit
- Ausdauer / Durchhaltevermögen
- Begeisterungsfähigkeit
- Beurteilungsvermögen / Entscheidungsfähigkeit
- Flexibilität / Veränderungsbereitschaft
- Freundlichkeit
- Geduld
- Gesundheitsbewusstsein
- Sicherheitsbewusstsein
- Verschwiegenheit / Diskretion
- gepflegtes Erscheinungsbild
- Hygienebewusstsein
- Mobilität (wechselnde Arbeitsorte)
- Organisationsfähigkeit
- Planungsfähigkeit