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 Zustieg 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

© ibw-Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft