Gymnastiktrainer*in

BERUFSBESCHREIBUNG

Gymnastiktrainer*innen trainieren ihre Kund*innen mit gymnastischen Übungen. Sie schulen und bilden nicht nur den Körper und die Bewegungen ihrer Kund*innen, sie fördern auch das Gesundheitsbewusstsein ihrer Kund*innen. Beratung und Training haben den Zweck, Haltungsschäden und sonstige Störungen im Bewegungsapparat zu verhindern.

Gymnastiktrainer*innen konzipieren ihre Übungen und Übungspläne selbst und richten diese nach bestimmten Trainingszielen aus. Solche Ziele stellen etwa die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und das Beherrschen eines tänzerischen Elements dar. Gymnastiktrainer*innen arbeiten mit Einzelpersonen und Gruppen im Freien, in Sporthallen, Fitnessräumen, Freizeit- und Wellness-Anlagen und unterrichten auch an Schulen.

Ausbildung

Ausbildungsmöglichkeiten für Gymnastiktrainer*innen bieten sich in Lehrgängen für Fitness- und Wellnesstraining, in Sportausbildungen beispielsweise an der Bundessportakademie oder auch in Zusammenhang mit Gesundheitsausbildungen, beispielsweise im Bereich Physiotherapie.

© ibw-Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft