

# 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.