

# WellnesstrainerIn

## BERUFSBESCHREIBUNG

WellnesstrainerInnen beraten und betreuen Menschen in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Fitness. Dabei greifen sie auf verschiedene Methoden und Techniken, etwa Yoga, Callanetics und Aerobic, zurück. Sie arbeiten mit FitnessbetreuerInnen, Sport- und GymnastiklehrerInnen, MasseurInnen sowie weiteren MitarbeiterInnen von Gesundheits- und Wellnesszentren zusammen und haben persönlichen Kontakt mit ihren KundInnen. Ihre Tätigkeit verrichten WellnesstrainerInnen in Gymnastikräumen, Schwimmhallen (indoor) aber auch in der freien Natur (outdoor).

## Ausbildung

Eine Grundausbildung in den Bereichen Sport, Tourismus und Fremdenverkehr, Gesundheit oder Ernährungswissenschaften sind für die Tätigkeit als WellnesstrainerInnen vorteilhaft.

## Wichtige Aufgaben und Tätigkeiten

- Bewegungstechniken wie Aerobic, Stretching, Aqua- und Rückengymnastik, Callanetics, Krafttraining anleiten
- Herz-Kreislauf-Übungen, Muskel- und Ausdauertraining anleiten
- Entspannungsübungen wie Yoga, Qi-Gong, Tai Chi, Atemübungen, Meditations- und Konzentrationsübungen anleiten
- verschiedene Massagetechniken wie klassische Massagen, Fußreflex- und Akupunkt-massagen und Shiatsu Behandlungen durchführen
- über Möglichkeiten zur Steigerung des Wohlbefindens informieren
- Indoor- und Outdoor Aktivitäten planen und durchführen

## Anforderungen

- Beweglichkeit
- gute körperliche Verfassung
- Schwimmen können
- Sportlichkeit
- didaktische Fähigkeiten
- Ernährungskompetenz
- gute Beobachtungsgabe
- medizinisches Verständnis
- Präsentationsfähigkeit
- Rhythmikgefühl
- Argumentationsfähigkeit / Überzeugungs-fähigkeit
- Aufgeschlossenheit
- Einfühlungsvermögen
- Führungsfähigkeit (Leadership)
- Hilfsbereitschaft
- Integrationsvermögen
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kundinnen- / Kundenorientierung
- Motivationsfähigkeit
- Verständnis für Jugendliche und Kinder
- Aufmerksamkeit
- Ausdauer / Durchhaltevermögen
- Begeisterungsfähigkeit
- Bewegungsfreudigkeit
- Flexibilität / Veränderungsbereitschaft
- Freundlichkeit