

# Personal Trainer (w./m.)

## BERUFSBESCHREIBUNG

Personal Trainer (w./m.) sind ausgebildete SportlehrerInnen oder FitnesstrainerInnen, 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 KundInnen Fitnesstrainings durch. Dabei beobachten und korrigieren sie Bewegungsabläufe und messen die sportliche Leistung.

Personal Trainer (w./m.) 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 SportlehrerInnen, Fitness- und Wellness TrainerInnen, SportmanagerInnen, SportärztInnen, PhysiotherapeutInnen oder SportmassneurInnen.

## Ausbildung

Für den Beruf Personal Trainer (w./m.) ist in der Regel eine Ausbildung zun/zur SportlehrerIn oder FitnesstrainerIn erforderlich. Auch ein Studium der Sportwissenschaften bietet einen guten Zutieg 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 KundInnen 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
- KundInnen motivieren, Mentalcoaching durchführen
- Aufzeichnungen über Trainingsfortschritt führen
- über richtige Ernährung beraten und informieren
- Buchhaltung, KundInnenkarteien und Dokumentationen führen

## Anforderungen

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