

# Aerobic-TrainerIn

## BERUFSBESCHREIBUNG

Aerobic ist ein Fitnessstraining, das Rhythmus-, Konditions-, Gymnastiktraining und Musik einbezieht. Aerobic-TrainerInnen konzipieren Aerobic-Kurse und Kurseinheiten, die sich an der Niveaustufe und am Alter der TeilnehmerInnen orientieren, beispielsweise Aerobikkurse, die auf Kinder/Jugendliche oder SeniorInnen zugeschnitten sind. Im Fitnesscenter oder in Turnhallen halten sie ihre Aerobic-Stunden ab. Sie zeigen die einzelnen Übungsschritte und Bewegungsabläufe vor, helfen den TeilnehmerInnen bei der Ausführung der Übungen und setzen dabei auch Hilfsmittel wie Hanteln, Bänder und Bälle ein. Aerobic-TrainerInnen arbeiten in Fitnessstudios oder Hotel- und Wellnessanlagen mit angeschlossenen Fitnessanlagen. Sie unterrichten auch an Volkshochschulen, Schulen und in Sportvereinen. Sie arbeiten in der Regel eigenständig und haben Kontakt mit BerufskollegInnen und zu ihren Kundinnen und Kunden.

## Ausbildung

Aerobic-TrainerInnen können sich in Form von Grundlehrgängen ausbilden, die private Bildungsträger in Österreich oder Bildungsinstitute von Verbänden anbieten. Die Bundessportakademien in Wien, Graz, Linz und Innsbruck bieten staatliche InstruktorInnen- und TrainerInnen-Ausbildungen an, in deren Rahmen Aerobickompetenzen vermittelt werden. Auch ein Lehrabschluss in Fitnessbetreuung (Lehrberuf) bietet eine gute Grundlage, um in diesen Beruf einzusteigen.

## Wichtige Aufgaben und Tätigkeiten

- Aerobic-Kurse planen (Musik auswählen, Choreographie erstellen)
- Programm auf die Kursgruppe (z. B. Alter, Anfänger oder Fortgeschrittene) abstimmen
- Aerobic-Stunden abhalten
- KursteilnehmerInnen bezüglich der Funktionen der Übungen (Muskelstraffung, Fettabbau etc.) informieren
- Übungen vorzeigen
- Hilfestellung bei den Übungen geben
- mit MitarbeiterInnen von Fitnesscentern, Hotel- und Wellness-Anlagen zusammen arbeiten (z. B. Terminpläne für Raumbuchungen, Kostenvereinbarungen und dergleichen mehr)

## Anforderungen

- Beweglichkeit
- gute körperliche Verfassung
- gute Reaktionsfähigkeit
- guter Gleichgewichtssinn
- Datensicherheit und Datenschutz
- didaktische Fähigkeiten
- gute Beobachtungsgabe
- Präsentationsfähigkeit
- Rhythmikgefühl
- tänzerische Ausdrucksfähigkeit
- Aufgeschlossenheit
- interkulturelle Kompetenz
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kundinnen- / Kundenorientierung
- Motivationsfähigkeit
- Aufmerksamkeit
- Ausdauer / Durchhaltevermögen
- Begeisterungsfähigkeit
- Bewegungsfreudigkeit
- Flexibilität / Veränderungsbereitschaft
- Freundlichkeit
- Geduld
- Gesundheitsbewusstsein
- Musikalität
- Selbstmotivation
- Selbstvertrauen / Selbstbewusstsein