Wellnesstrainer*in

BERUFSBESCHREIBUNG

Wellnesstrainer*innen 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 Fitnessbetreuer*innen, Sport- und Gymnastiklehrer*innen, Masseur*innen sowie weiteren Mitarbeiter*innen von Gesundheits- und Wellnesszentren zusammen und haben persönlichen Kontakt mit ihren Kund*innen. Ihre Tätigkeit verrichten Wellnesstrainer*innen 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 Wellnesstrainer*innen 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 Akupunktmassagen 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
- medizinisches Verständnis
- Präsentationsfähigkeit

- Argumentationsfähigkeit / Überzeugungsfähigkeit
- Aufgeschlossenheit
- Einfühlungsvermögen
- Führungsfähigkeit (Leadership)
- Hilfsbereitschaft
- Integrationsvermögen
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kund*innenorientierung
- Motivationsfähigkeit
- Verständnis für Jugendliche und Kinder

- Aufmerksamkeit
- Ausdauer / Durchhaltevermögen
- Begeisterungsfähigkeit
- Bewegungsfreude
- Flexibilität / Veränderungsbereitschaft
- Freundlichkeit
- Geduld
- Gesundheitsbewusstsein
- gute Beobachtungsgabe
- Rhythmikgefühl
- Selbstvertrauen / Selbstbewusstsein

- gepflegtes Erscheinungsbild
- Hygienebewusstsein
- Mobilität (wechselnde Arbeitsorte)

- Koordinationsfähigkeit
- Kreativität
- Organisationsfähigkeit
- Planungsfähigkeit

© ibw-Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft