Gesundheitstrainer*in

BERUFSBESCHREIBUNG

Gesundheitstrainer*innen beraten ihre Kund*innen über ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Sie beschäftigen sich zunächst mit der aktuellen Lebenssituation ihrer Kund*innen bezüglich Bewegung, Ernährung und Entspannung. Auf dieser Grundlage entwickeln Gesundheitstrainer*innen Übungen, die sie gemeinsam mit den Kundinnen und Kunden trainieren und Pläne, die sie mit ihnen besprechen. Die Programme, die Gesundheitstrainer*innen entwickeln und durchführen, dienen einer bewussteren, gesünderen und entspannteren Lebensweise.

Gesundheitstrainer*innen arbeiten eigenständig oder im Team und ziehen mitunter auch andere Expertinnen und Experten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich hinzu. Das können beispielsweise andere spezialisierte Gesundheitstrainer*innen, Ärzt*innen oder Diätolog*innen sein. Sie arbeiten entweder in ihrer eigenen Praxis oder für pädagogische Einrichtungen, Institute, Sozial- und Gesundheitsorganisationen und im Freizeit- und Wellnessbereich.

Ausbildung

Die erforderliche Ausbildung für Gesundheitstrainer*innen richtet sich vor allem nach dem Umfang der angestrebten Tätigkeit. Die Grundlage bildet häufig eine abgeschlossenen schulische oder akademische Ausbildung in einem pädagogischen, sozialen oder Gesundheitsberuf (z. B. Physiotherapeut*in, Diplomierte*r Gesundheits- und Krankenpfleger*in, Ernährungswissenschafter*in, Diätologe / Diätologin). Darüber hinausgehende berufsspezifische Qualifikationen werden in Lehrgängen erworben.

Wichtige Aufgaben und Tätigkeiten

- in Beratungsgesprächen die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Kund*innen feststellen
- Kund*innen über Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und über gesunde Lebensweise informieren und beraten
- über alternative Ernährungsmöglichkeiten, Behandlungs- und Entspannungstechniken beraten
- gesundheitsfördernde Bewegungsprogramme für Gruppenkurse entwickeln und durchführen
- individuell auf Einzelkund*innen abgestimmte Trainings und Ernährungsprogramme entwickeln und durchführen
- Kund*innen ein Feedback über den Trainingsverlauf/Entwicklungsfortschritt geben
- auf spezielle Kund*innengruppen (Kinder, Jugendliche, ältere Menschen usw.) eingehen
- Vorträge und Kurse im Rahmen der Erwachsenenbildung konzipieren und abhalten
- Gesundheitsvorsorge-Schulungen im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit, in pädagogischen Einrichtungen (Schulen, Kindergärten), Betrieben, Sozialversicherungsanstalten usw. durchführen
- in Absprache mit Kund*innen medizinische Fachkräfte hinzuziehen (Fachärzt*innen, Psycholog*innen, Physiotherapeut*innen, Diätolog*innen etc.) bzw. bei der Suche nach geeigneten Angeboten helfen
- Suchtprävention durchführen

Anforderungen

- Beweglichkeit
- Sportlichkeit

- Datensicherheit und Datenschutz
- didaktische Fähigkeiten
- Ernährungskompetenz
- gute Beobachtungsgabe
- gute Deutschkenntnisse
- medizinisches Verständnis

- Argumentationsfähigkeit / Überzeugungsfähigkeit
- Aufgeschlossenheit
- Bereitschaft zum Zuhören
- Einfühlungsvermögen
- Hilfsbereitschaft
- interkulturelle Kompetenz
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kund*innenorientierung
- Motivationsfähigkeit

- Aufmerksamkeit
- Begeisterungsfähigkeit
- Beurteilungsvermögen / Entscheidungsfähigkeit
- Bewegungsfreude
- Flexibilität / Veränderungsbereitschaft
- Freundlichkeit
- Geduld
- Gesundheitsbewusstsein
- Verschwiegenheit / Diskretion

- gepflegtes Erscheinungsbild
- Mobilität (wechselnde Arbeitsorte)

- Kreativität
- Planungsfähigkeit
- Problemlösungsfähigkeit
- systematische Arbeitsweise

© ibw-Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft