Präventions- und Rehabilitationstrainer*in

BERUFSBESCHREIBUNG

Präventions- und Rehabilitationstrainer*innen beraten und betreuen Menschen bei der Vermeidung von Krankheiten (Prävention) oder der Wiederherstellung von körperlicher Gesundheit (Rehabilitation). Sie entwerfen persönliche Fitness-, Sport-, Bewegungs- und Ernährungspläne für Indoor (Gymnastikräume, Sporthallen, Schwimmbädern) oder Outdoor und unterstützen ihre Kund*innen bei der Durchführung.

Als Vortragende informieren sie in Bildungseinrichtungen oder Unternehmen über die Möglichkeiten der Krankheitsvorbeugung und Gesunderhaltung (Prävention).

Ausbildung

Die Grundlage bildet häufig eine abgeschlossenen Ausbildung in einem Gesundheitsberuf (z. B. Physiotherapeut*in, Gesundheitstrainer*in) oder Wellness- und Freizeitberuf (z. B. Wellnesstrainer*in, Fitnessbetreuung (Lehrberuf)). Darüber hinausgehende berufsspezifische Qualifikationen werden in Lehrgängen erworben.

Wichtige Aufgaben und Tätigkeiten

- individuelle Bedürfnisse, Wünsche und Ziele der Kund*innen im Beratungsgespräch feststellen
- Trainingsplan erstellen, Zeitplan und Intervalle festlegen
- Kund*innen in die Trainingsabläufe einführen und Trainings durchführen
- Gruppenprogramme für die Zielgruppe entwickeln und mit der Gruppe durchführen
- Ernährungspläne für die Verbesserung des Trainingserfolgs erstellen
- Trainingsfortschritt festhalten und gegebenenfalls Trainingsprogramm anpassen
- Informationsveranstaltungen zur Gesundheitsprävention konzipieren und einmalig oder in einem Kursprogramm abhalten

Anforderungen

- Beweglichkeit
- gute körperliche Verfassung
- gute Stimme
- guter Gleichgewichtssinn
- Schwimmen können
- Sportlichkeit

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

- Argumentationsfähigkeit / Überzeugungsfähigkeit
- Einfühlungsvermögen
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kund*innenorientierung
- Motivationsfähigkeit

- Ausdauer / Durchhaltevermögen
- Belastbarkeit / Resilienz
- Beurteilungsvermögen / Entscheidungsfähigkeit
- Bewegungsfreude
- Freundlichkeit
- Geduld
- Gesundheitsbewusstsein
- Zielstrebigkeit

- gepflegtes Erscheinungsbild

- Planungsfähigkeit
- systematische Arbeitsweise
- Umgang mit sozialen Medien

© ibw-Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft