Aerobic-Trainer*in

BERUFSBESCHREIBUNG

Aerobic ist ein Fitnesstraining, das Rhythmus-, Konditions-, Gymnastiktraining und Musik einbezieht. Aerobic-Trainer*innen konzipieren Aerobic-Kurse und Kurseinheiten, die sich an der Niveaustufe und am Alter der Teilnehmer*innen orientieren, beispielsweise Aerobic-Kurse, die auf Kinder/Jugendliche oder Senior*innen zugeschnitten sind. Im Fitnesscenter oder in Turnhallen halten sie ihre Aerobic-Stunden ab. Sie zeigen die einzelnen Übungsschritte und Bewegungsabläufe vor, helfen den Teilnehmer*innen bei der Ausführung der Übungen und setzen in ihren Aerobic-Stunden auch Hilfsmittel wie Hanteln, Bänder und Bälle ein.

Aerobic-Trainer*innen arbeiten in Fitnessstudios oder Hotel- und Wellnessanlagen mit angeschlossenen Fitnessangeboten. Sie unterrichten auch an Volkshochschulen, Schulen und in Sportvereinen. Sie arbeiten eigenständig sowie im Team mit Berufskolleg*innen und haben Kontakt zu ihren Kundinnen und Kunden.

Ausbildung

Der Beruf Aerobic-Trainer*in wird meist in Lehrgängen privater Bildungsträger oder von Bildungsinstitute von Sportverbänden erlernt. Die Bundessportakademien in Wien, Graz, Linz und Innsbruck bieten staatliche Instruktor*innen- und Trainer*innen-Ausbildungen an, in deren Rahmen Aerobic-Kompetenzen 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, Choreografie erstellen)
- Programm auf die Kursgruppe (z. B. Alter, Anfänger*innen oder Fortgeschrittene) abstimmen
- Aerobic-Stunden abhalten
- Kursteilnehmer*innen bezüglich der Effekte von Aerobic-Übungen (Muskelstraffung, Fettabbau etc.) informieren
- Aerobic Übungen und Abläufe vorzeigen
- Hilfestellung bei den Übungen geben
- mit Mitarbeiter*innen von Fitnesscentern, Hotel- und Wellness-Anlagen zusammenarbeiten
- Terminpläne für Raumbuchungen, Kostenvereinbarungen und dergleichen mehr verwalten

Anforderungen

- Beweglichkeit
- gute körperliche Verfassung
- gute Reaktionsfähigkeit
- guter Gleichgewichtssinn
- Sportlichkeit

- Datensicherheit und Datenschutz
- didaktische Fähigkeiten
- Präsentationsfähigkeit
- tänzerische Ausdrucksfähigkeit

- Aufgeschlossenheit
- interkulturelle Kompetenz
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kund*innenorientierung
- Motivationsfähigkeit

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

- gepflegtes Erscheinungsbild
- Mobilität (wechselnde Arbeitsorte)

- Kreativität
- Organisationsfähigkeit
- Planungsfähigkeit

© ibw-Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft