

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).

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 / Überzeugungs-fähigkeit
- 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

Ausbildung

Die Grundlage bildet häufig eine abgeschlossene 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.