

# 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 Akupunkt-massagen 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
- gute Beobachtungsgabe
- medizinisches Verständnis
- Präsentationsfähigkeit
- Rhythmikgefühl
- Argumentationsfähigkeit / Überzeugungs-fähigkeit
- Aufgeschlossenheit
- Einfühlungsvermögen
- Führungsfähigkeit (Leadership)
- Hilfsbereitschaft
- Integrationsvermögen
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kund\*innenorientierung
- Motivationsfähigkeit
- Verständnis für Jugendliche und Kinder
- Aufmerksamkeit
- Ausdauer / Durchhaltevermögen
- Begeisterungsfähigkeit
- Bewegungsfreudigkeit
- Flexibilität / Veränderungsbereitschaft
- Freundlichkeit
- Geduld