

Gesundheitstrainer*in

BERUFSBESCHREIBUNG

Gesundheitstrainer*innen beraten ihre Kundinnen und Kunden über ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Sie beschäftigen sich zunächst mit der aktuellen Lebenssituation ihrer Kundinnen und Kunden 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 Expert*innen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich hinzu. Das können beispielsweise andere spezialisierte Gesundheitstrainer*innen, Ärzte/Ärztinnen 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 abgeschlossene schulische oder akademische Ausbildung in einem pädagogischen, sozialen oder Gesundheitsberuf (z. B. Erzieher*in, Physiotherapeut*in, Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger*in, Ernährungswissenschaftler*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 (Fachärzte/-ärztinnen, 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 / Überzeugungs-fähigkeit
- Aufgeschlossenheit
- Bereitschaft zum Zuhören
- Einfühlungsvermögen
- Hilfsbereitschaft
- interkulturelle Kompetenz
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kund*innenorientierung
- Motivationsfähigkeit
- Aufmerksamkeit
- Begeisterungsfähigkeit
- Beurteilungsvermögen / Entscheidungs-fähigkeit
- Bewegungsfreudigkeit
- Flexibilität / Veränderungsbereitschaft
- Freundlichkeit
- Geduld
- Gesundheitsbewusstsein
- Verschwiegenheit / Diskretion