

# Aerobic-Trainer\*in

## BERUFSBESCHREIBUNG

Aerobic ist ein Fitnessstraining, 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 Aerobikkurse, 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 dabei auch Hilfsmittel wie Hanteln, Bänder und Bälle ein. Aerobic-Trainer\*innen arbeiten in Fitnessstudios oder Hotel- und Wellnessanlagen mit angeschlossenen Fitnessanlagen. Sie unterrichten auch an Volkshochschulen, Schulen und in Sportvereinen. Sie arbeiten in der Regel eigenständig und haben Kontakt mit Berufskolleg\*innen und zu ihren Kundinnen und Kunden.

## Ausbildung

Aerobic-Trainer\*innen können sich in Form von Grundlehrgängen ausbilden, die private Bildungsträger in Österreich oder Bildungsinstitute von Verbänden anbieten. Die Bundessportakademien in Wien, Graz, Linz und Innsbruck bieten staatliche Instruktor\*innen- und Trainer\*innen-Ausbildungen an, in deren Rahmen Aerobickompetenzen 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, Choreographie erstellen)
- Programm auf die Kursgruppe (z. B. Alter, Anfänger oder Fortgeschrittene) abstimmen
- Aerobic-Stunden abhalten
- Kursteilnehmer\*innen bezüglich der Funktionen der Übungen (Muskelstraffung, Fettabbau etc.) informieren
- Übungen vorzeigen
- Hilfestellung bei den Übungen geben
- mit Mitarbeiter\*innen von Fitnesscentern, Hotel- und Wellness-Anlagen zusammen arbeiten (z. B. Terminpläne für Raumbuchungen, Kostenvereinbarungen und dergleichen mehr)

## Anforderungen

- Beweglichkeit
- gute körperliche Verfassung
- gute Reaktionsfähigkeit
- guter Gleichgewichtssinn
- Datensicherheit und Datenschutz
- didaktische Fähigkeiten
- gute Beobachtungsgabe
- Präsentationsfähigkeit
- Rhythmikgefühl
- tänzerische Ausdrucksfähigkeit
- Aufgeschlossenheit
- interkulturelle Kompetenz
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kund\*innenorientierung
- Motivationsfähigkeit
- Aufmerksamkeit
- Ausdauer / Durchhaltevermögen
- Begeisterungsfähigkeit
- Bewegungsfreudigkeit
- Flexibilität / Veränderungsbereitschaft
- Freundlichkeit
- Geduld
- Gesundheitsbewusstsein
- Musikalität
- Selbstmotivation
- Selbstvertrauen / Selbstbewusstsein