

Wellness-Trainer/in

Berufsbeschreibung

Wellness-Trainer und Wellness-Trainerin vermitteln Menschen, die etwas (mehr!) für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun wollen, die Basis: Bewegung, Ernährung, Entspannung. Jeweils das richtige Maß, individuelles Abstimmen und Ermutigen - das ist die Kunst der erfolgreichen Wellness-Trainer und -Trainerinnen. Zwar sind sie »wandelndes« Vorbild für die Klientinnen und Klienten, doch sie schreiben ihnen nichts vor, zwingen nicht.

Sie leiten an - behutsam, konsequent, bauen auf, loben die kleinen Schritte, tragen mit und sind da. Ernährung (Wie was wann in welcher Weise essen?), Stretching, Jogging, Yoga, Krafttraining, Gruppensport in freier Natur oder Einzelbetreuung im Saal: Das Programm ist so flexibel wie die Wünsche und Bedürfnisse der Kunden, so vielseitig und weittragend wie die Weiterbildungsfreude und Vorbereitungsenergie der Trainer. Sie arbeiten meist in Kurorten, Hotels, Tourismuszentren oder Fitnesszentren.

Anforderung

Kontaktfreudigkeit, ausdrucksgewandt, physische Ausdauer und Beweglichkeit, Organisationstalent, Selbstständigkeit, Einfühlungsvermögen, Begeisterungsfähigkeit.

Ausbildung

Es besteht keine geregelte Ausbildung. Eine Grundausbildung in den Bereichen Sport, Tourismus, Gesundheit, Psychologie, Ernährungswissenschaft ist vorteilhaft. Es gibt folgende Möglichkeiten:

- WIFI-Lehrgang »Ausbildung zum Bewegungs-Wellnesscoach«. Der Lehrgang ist in Module gegliedert.
- 5 Jahre Handelsakademie mit Ausbildung in der Fachrichtung Tourismus, Wellness und Gesundheit.
- 4 bis 6 Semester Fachhochschul- oder Universitätsstudium mit Bachelor- bzw. Master-Abschluss in bspw. Sport- und Bewegungswissenschaften, Ernährungswissenschaften oder Sport-, Kultur- und Veranstaltungsmanagement.

Entwicklungsmöglichkeiten

- Wellness-Trainer/in spezialisiert auf einen bestimmten Bereich.
- Tätigkeit als Ausbilder/in. Betriebsleiter/in eines Sportstudios, eigenes Studio.