

Wellnesstrainer/in

Berufsbeschreibung

Wellnesstrainer und Wellnesstrainerinnen sind die wandelnden Vorbilder für all diejenigen, die es ernst mit ihrer Fitness meinen und körperbewusst leben wollen. Sie vertrauen dem Rat und der Anleitung des Wellnesstrainers und der Wellnesstrainerin. Die Art der Ernährung – z.B. abwechslungs- und ballaststoffreich, wenig Fett und wenig raffinierter Zucker, viel Wasser – ist ebenso wichtig wie die Art des Trainings. Der Schlaf, die Gesamteinstellung zum Leben (Zeit-Inseln für mich selbst, Stressvermeidung, entspannende Musik usw.). Selbst die Art der Kleidung (atmungsaktiv, locker usw.) spielt eine Rolle für das körperliche Wohlbefinden. Natürlich gerät auch die beste Motivation gelegentlich ins Stocken: Dann sind die Wellness-Trainer und -Trainerinnen speziell gefordert. Mit einer Mischung aus Ermutigung, Ansporn und Strenge bringen sie ihre »Schützlinge« meist wieder auf den rechten Weg.

Anforderung

Studium Sport- oder Ernährungswissenschaft, Gymnastikausbildung o.ä.

Freude am Umgang mit Menschen, Motivationsvermögen, Interesse für den Körper und seine Funktionen, Flair für gesunde Ernährung und Lebensführung, kaufmännisches Geschick.

Ausbildung

Ergänzungskurse der fehlenden Bereiche – also Ernährungslehre für Sportstudenten, Sport für Ernährungswissenschaftler, kaufmännisches Wissen für Sportstudenten.

Entwicklungsmöglichkeiten

Freiberufliche Tätigkeit , eigenes Studio.