



Wir machen **KÖNNEN** sichtbar.

www.tcc.or.at

Fitnessbetreuung (Lehrberuf) - Lehrzeit: 3 Jahre

English: Fitness coaching (Fitness coach)

Berufsbeschreibung:

Fitnessbetreuer*innen beraten und betreuen ihre Kundinnen und Kunden bei der Auswahl von Trainingsgeräten und der Durchführung von Trainingsprogrammen; sie stellen auch individuelle Fitnesskonzepte zusammen. Sie warten die Geräte, stellen Mitgliedskarten aus und verkaufen Vitamingetränke und Fitnesszubehör. Zu ihrem Tätigkeitsbereich gehören außerdem Büro- und Verwaltungsaufgaben. Sie sind in Fitness-Centern, Sportstudios und Freizeit- und Trainingszentren tätig.

Fitnessbetreuer*innen arbeiten mit Berufskolleginnen/-kollegen und Trainer*innen mit div. Spezialisierungen (z. B. Aerobic-Trainer*innen, Yoga-Lehrer*innen, Gymnastik-Lehrer*innen) zusammen und haben Kontakt zu Mitarbeiter*innen der Verwaltung, zu Lieferanten und selbstverständlich zu ihren Kundinnen und Kunden.

Arbeits- und Tätigkeitsbereiche:

Das Bedürfnis nach Fitness, Sport und Bewegung nimmt im Zuge des steigenden allgemeinen Gesundheitsbewusstseins zu. Bei der Fitnessbetreuung geht es darum, verschiedene Aspekte von körperlicher Gesundheit zu berücksichtigen.

Neben Muskelaufbau und -formung, Kondition und Fettabbau nehmen auch Entspannung, Stressabbau, Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und gesunde Ernährung einen wichtigen Platz ein.

Fitnessbetreuer*innen beraten und betreuen Kundinnen und Kunden bei der Auswahl von Trainingsprogrammen unter Berücksichtigung ihrer individuellen körperlichen Voraussetzungen und zeitlichen Ressourcen. Sie erstellen Trainingspläne (meist mit IT-Unterstützung) in Abstimmung mit den Zielen und Wünschen der Kundinnen/Kunden (z. B. Muskelaufbau, Fettabbau, Herz-Kreislauf-Training etc.). Während der Trainingseinheiten leiten sie Einzelpersonen und Gruppen an, unterstützen und korrigieren sie.

Insbesondere unterweisen Fitnessbetreuer*innen Sporttreibende im richtigen Umgang mit Fitnessgeräten. Sie bereiten die verschiedenen Trainingsgeräte vor, stellen Gewichte ein und erklären deren Funktionsweise. Viele Fitness-Center und Institute sind auf spezifische Trainingsprinzipien (z. B. Pilates, Rückenschulen) spezialisiert, die von den Fitnessbetreuer*innen vermittelt werden. Fitnessbetreuer*innen achten immer auf das Trainingsniveau ihrer Kundinnen/Kunden und können im Notfall Erste Hilfe leisten.

Fitnessbetreuer*innen sind auch für die Pflege und Wartung der Trainingsgeräte zuständig und führen gegebenenfalls kleine Reparaturarbeiten durch. Zu ihren Tätigkeiten gehören außerdem allgemeine Büroarbeiten wie Schriftverkehr und Telefonate. Sie vergeben Termine, stellen Mitgliedskarten aus und führen Kundenkarteien. Fitnessbetreuer*innen betreuen in den Fitnessstudios auch Buffets und Shops, in denen Produkte wie Vitamingetränke, Snacks, Trainingsartikel oder Kosmetika zum Kauf angeboten werden.

Alle aktuellen Informationen zum Thema Berufsorientierung finden Sie auf unserer Website www.tcc.or.at **Schulen & Jugendliche / Tipps und Links.**