

# Gesundheitstrainer\*in

## BERUFSBESCHREIBUNG

Gesundheitstrainer\*innen beraten ihre Kund\*innen über ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Sie beschäftigen sich zunächst mit der aktuellen Lebenssituation ihrer Kund\*innen bezüglich Bewegung, Ernährung und Entspannung. Auf dieser Grundlage entwickeln Gesundheitstrainer\*innen Übungen, die sie gemeinsam mit den Kund\*innen 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, Ärzt\*innen 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. Physiotherapeut\*in, Diplomierte\*r 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 (Fachärzt\*innen, 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
- gepflegtes Erscheinungsbild
- Mobilität (wechselnde Arbeitsorte)
- Kreativität
- Planungsfähigkeit
- Problemlösungsfähigkeit
- systematische Arbeitsweise