Wellnesstrainer*in

Weitere Informationen und Ausbildungsbetriebe unter https://www.berufeerleben.at/berufe/1262

Berufsbeschreibung

Wellnesstrainer*innen beraten und betreuen Menschen in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Fitness. Dabei greifen sie auf verschiedene Methoden und Techniken, etwa Yoga, Callanetics und Aerobic, zurück. Sie arbeiten mit Fitnessbetreuer*innen, Sport- und Gymnastiklehrer*innen, Masseur*innen sowie weiteren Mitarbeiter*innen von Gesundheits- und Wellnesszentren zusammen und haben persönlichen Kontakt mit ihren Kund*innen. Ihre Tätigkeit verrichten Wellnesstrainer*innen in Gymnastikräumen, Schwimmhallen (indoor) aber auch in der freien Natur (outdoor).

Anforderungen

Körperliche Anforderungen:

- Beweglichkeit
- gute körperliche Verfassung
- Schwimmen können
- Sportlichkeit

Fachkompetenz:

- didaktische Fähigkeiten
- Ernährungskompetenz
- gute Beobachtungsgabe
- medizinisches Verständnis
- Präsentationsfähigkeit
- Rhythmikgefühl

Sozialkompetenz:

- Argumentationsfähigkeit / Überzeugungsfähigkeit
- Aufgeschlossenheit
- Einfühlungsvermögen
- Führungsfähigkeit (Leadership)
- Hilfsbereitschaft
- Integrationsvermögen
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kund*innenorientierung
- Motivationsfähigkeit
- Verständnis für Jugendliche und Kinder

Selbstkompetenz:

- Aufmerksamkeit
- Ausdauer / Durchhaltevermögen
- Begeisterungsfähigkeit
- Bewegungsfreudigkeit
- Flexibilität / Veränderungsbereitschaft
- Freundlichkeit
- Geduld
- Gesundheitsbewusstsein
- Selbstvertrauen / Selbstbewusstsein

Weitere Anforderungen:

- gepflegtes Erscheinungsbild
- Hygienebewusstsein
- Mobilität (wechselnde Arbeitsorte)

Methodenkompetenz:

- Koordinationsfähigkeit
- Kreativität
- Organisationsfähigkeit
- Planungsfähigkeit

Tätigkeiten und Aufgaben

- Bewegungstechniken wie Aerobic, Stretching, Aqua- und Rückengymnastik, Callanetics, Krafttraining anleiten
- Herz-Kreislauf-Übungen, Muskel- und Ausdauertraining anleiten
- Entspannungsübungen wie Yoga, Qi-Gong, Tai Chi, Atemübungen, Meditations- und Konzentrationsübungen anleiten
- verschiedene Massagetechniken wie klassische Massagen, Fußreflex- und Akupunktmassagen und Shiatsu Behandlungen durchführen
- über Möglichkeiten zur Steigerung des Wohlbefindens informieren
- Indoor- und Outdoor Aktivitäten planen und durchführen