



Aerobic-Trainer*in

Weitere Informationen und Ausbildungsbetriebe unter <https://www.berufeerleben.at/berufe/453>

Berufsbeschreibung

Aerobic ist ein Fitnessstraining, das Rhythmus-, Konditions-, Gymnastiktraining und Musik einbezieht. Aerobic-Trainer*innen konzipieren Aerobic-Kurse und Kurseinheiten, die sich an der Niveaustufe und am Alter der Teilnehmer*innen orientieren, beispielsweise Aerobikkurse, die auf Kinder/Jugendliche oder Senior*innen zugeschnitten sind. Im Fitnesscenter oder in Turnhallen halten sie ihre Aerobic-Stunden ab. Sie zeigen die einzelnen Übungsschritte und Bewegungsabläufe vor, helfen den Teilnehmer*innen bei der Ausführung der Übungen und setzen dabei auch Hilfsmittel wie Hanteln, Bänder und Bälle ein. Aerobic-Trainer*innen arbeiten in Fitnessstudios oder Hotel- und Wellnessanlagen mit angeschlossenen Fitnessanlagen. Sie unterrichten auch an Volkshochschulen, Schulen und in Sportvereinen. Sie arbeiten in der Regel eigenständig und haben Kontakt mit Berufskolleg*innen und zu ihren Kundinnen und Kunden.

Anforderungen

Körperliche Anforderungen:

- Beweglichkeit
 - gute körperliche Verfassung
 - gute Reaktionsfähigkeit
 - guter Gleichgewichtssinn
- Fachkompetenz:
- Datensicherheit und Datenschutz
 - didaktische Fähigkeiten
 - gute Beobachtungsgabe
 - Präsentationsfähigkeit
 - Rhythmikgefühl
 - tänzerische Ausdrucksfähigkeit

Sozialkompetenz:

- Aufgeschlossenheit
- interkulturelle Kompetenz
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kund*innenorientierung
- Motivationsfähigkeit

Selbstkompetenz:

- Aufmerksamkeit

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

Weitere Anforderungen:

- gepflegtes Erscheinungsbild
- Mobilität (wechselnde Arbeitsorte)

Methodenkompetenz:

- Kreativität
- Organisationsfähigkeit
- Planungsfähigkeit

Tätigkeiten und Aufgaben

- Aerobic-Kurse planen (Musik auswählen, Choreographie erstellen)
- Programm auf die Kursgruppe (z. B. Alter, Anfänger oder Fortgeschrittene) abstimmen
- Aerobic-Stunden abhalten
- Kursteilnehmer*innen bezüglich der Funktionen der Übungen (Muskelstraffung, Fettabbau etc.) informieren
- Übungen vorzeigen
- Hilfestellung bei den Übungen geben
- mit Mitarbeiter*innen von Fitnesscentern, Hotel- und Wellness-Anlagen zusammen arbeiten (z. B. Terminpläne für Raumbuchungen, Kostenvereinbarungen und dergleichen mehr)