

# GesundheitstrainerIn

## BERUFSBESCHREIBUNG

GesundheitstrainerInnen beraten ihre Kundinnen und Kunden über ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Sie beschäftigen sich zunächst mit der aktuellen Lebenssituation ihrer Kundinnen und Kunden bezüglich Bewegung, Ernährung und Entspannung. Auf dieser Grundlage entwickeln GesundheitstrainerInnen Übungen, die sie gemeinsam mit den Kundinnen und Kunden trainieren und Pläne, die sie mit ihnen besprechen. Die Programme, die GesundheitstrainerInnen entwickeln und durchführen, dienen einer bewussteren, gesünderen und entspannteren Lebensweise.

GesundheitstrainerInnen arbeiten eigenständig oder im Team und ziehen mitunter auch andere ExpertInnen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich hinzu. Das können beispielsweise andere spezialisierte GesundheitstrainerInnen, Ärzte/Ärztinnen oder DiätologInnen 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 GesundheitstrainerInnen 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. ErzieherIn, PhysiotherapeutIn, Diplomierte/r Gesundheits- und KrankenpflegerIn, ErnährungswissenschaftlerIn, Diätologe / Diätologin). Darüber hinausgehende berufsspezifische Qualifikationen werden in Lehrgängen erworben.

## Wichtige Aufgaben und Tätigkeiten

- in Beratungsgesprächen die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der KundInnen feststellen
- KundInnen 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 EinzelkundInnen abgestimmte Trainings und Ernährungsprogramme entwickeln und durchführen
- KundInnen ein Feedback über den Trainingsverlauf/Entwicklungsfortschritt geben
- auf spezielle KundInnengruppen (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 KundInnen medizinische Fachkräfte hinzuziehen (Fachärzte/-ärztinnen, PsychologInnen, PhysiotherapeutInnen, DiätologInnen etc.) bzw. bei der Suche nach geeigneten Angeboten helfen
- Suchtprävention durchführen

## Anforderungen

- Beweglichkeit
- gute körperliche Verfassung
- 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
- Kundinnen- / Kundenorientierung
- Motivationsfähigkeit
- Aufmerksamkeit
- Begeisterungsfähigkeit
- Beurteilungsvermögen / Entscheidungs-fähigkeit
- Bewegungsfreudigkeit
- Flexibilität / Veränderungsbereitschaft
- Freundlichkeit
- Geduld