

# VitaltrainerIn

## BERUFSBESCHREIBUNG

VitaltrainerInnen unterstützen ihre KundInnen in der Gesundheitsvorsorge und -förderung. In Kursen oder Einzelcoachings beraten sie Personen jeden Alters über einen bewussten und gesunden Lebensstil. Sie entwickeln Trainingsprogramme, die individuell auf die Voraussetzungen der TeilnehmerInnen und Gruppen abgestimmt sind. Sie informieren und beraten die TeilnehmerInnen über Bewegungstrainings, Entspannung und leiten sie bei den Trainingseinheiten und Übungen an. Dabei kombinieren sie unterschiedlichste Methoden, etwa das Outdoortraining, Stretching, Yoga und Qi-Gong. Besonderes Augenmerk richten VitaltrainerInnen darauf die Eigeninitiative und die Befähigung der TeilnehmerInnen zu aktivieren, damit sie die Trainingsprogramme selbstständig weiter führen.

Die Möglichkeit der selbstständigen Berufsausübung hängt vom Umfang der erbrachten Leistungen ab. Soweit sich die Tätigkeit auf die Planung und Anleitung zu Fitnessübung für Gruppen oder Einzelpersonen beschränkt (Unterricht, Privatunterricht) und keine weitergehenden Beratungsleistungen damit verbunden sind, kann die Tätigkeit im Rahmen eines freien Berufes als SporttrainerIn ausgeübt werden. Werden Beratungsleistungen, etwa in der Ernährungsberatung oder sportwissenschaftlichen Beratung angeboten, darf dies nur nach entsprechender Ausbildung im Rahmen eines reglementierten Gewerbes (Lebens- und Sozialberatung, gegebenenfalls mit Einschränkung) erfolgen.

VitaltrainerInnen üben ihre Tätigkeit häufig selbstständig und nebenberuflich aus. Sie sind aber auch in Gesundheitszentren, Fitnessclubs und Wellnessseinrichtungen angestellt. Die Ausbildung zum/zur VitaltrainerIn erfolgt in Lehrgängen privater Aus- und Weiterbildungseinrichtungen.

## Ausbildung

Die Ausbildung zum/zur VitaltrainerIn erfolgt in Lehrgängen privater Aus- und Weiterbildungseinrichtungen.