

GymnastiktrainerIn

BERUFSBESCHREIBUNG

GymnastiktrainerInnen trainieren ihre KundInnen mit gymnastischen Übungen. Sie schulen und bilden nicht nur den Körper und die Bewegungen ihrer KundInnen, sie fördern auch das Gesundheitsbewusstsein ihrer KundInnen. Beratung und Training haben den Zweck, Haltungsschäden und sonstige Störungen im Bewegungsapparat zu verhindern.

GymnastiktrainerInnen konzipieren ihre Übungen und Übungspläne selbst und richten diese nach bestimmten Trainingszielen aus. Solche Ziele stellen etwa die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und das Beherrschen eines tänzerischen Elements dar. GymnastiktrainerInnen arbeiten mit Einzelpersonen und Gruppen im Freien, in Sporthallen, Fitnessräumen, Freizeit- und Wellness-Anlagen und unterrichten auch an Schulen.

Ausbildung

Ausbildungsmöglichkeiten für GymnastiktrainerInnen bieten sich in Lehrgängen für Fitness- und Wellnesstraining, in Sportausbildungen beispielsweise an der Bundessportakademie oder auch in Zusammenhang mit Gesundheitsausbildungen, beispielsweise im Bereich Physiotherapie.