Fitnesstrainer/in

Berufstyp	Aus- bzw. Weiterbildungsberuf
Ausbildungsart	Schulische Aus- bzw. Weiterbildung an unterschiedlichen Bildungseinrichtungen (intern geregelt)
Ausbildungsdauer	Unterschiedlich, je nach Bildungsangebot, Unterrichtszeit (Vollzeit/Teilzeit) und Lernform
Lernorte	Bildungseinrichtung und Praktikumsbetrieb

Was macht man in diesem Beruf?

Fitnesstrainer und Fitnesstrainerinnen leiten Einzelpersonen und Gruppen beim Fitnesstraining an und unterweisen sie im richtigen Umgang mit Fitnessgeräten. Sie motivieren die Teilnehmenden, ermitteln mit Fitnesstests die Leistungsfähigkeit und überprüfen Übungen auf Effektivität. Zudem führen sie Trainingseinheiten wie Aerobic, Pilates oder Wirbelsäulengymnastik durch und bieten z.B. Walking- oder Lauftreffs an. Sie erarbeiten Fitnesspläne und beraten zu Trainingsgestaltung oder in Ernährungsfragen.

Wo arbeitet man?

Beschäftigungsbetriebe:

Fitnesstrainer und Fitnesstrainerinnen sind beschäftigt

- in Fitnessstudios und -zentren
- in Sportvereinen
- in Hotels, Ferienzentren und -clubs
- in Rehabilitationskliniken

Arbeitsorte:

Fitnesstrainer und Fitnesstrainerinnen arbeiten meist

- in Gymnastik- und Fitnessräumen bzw. in Sporthallen

Sie arbeiten ggf. auch

- auf Sportplätzen im Freien
- in Büroräumen
- bei Kunden/Kundinnen

Welche Vorbildung wird erwartet?

Rechtlich ist keine bestimmte Vorbildung vorgeschrieben. Die Bildungseinrichtungen legen eigene Zugangskriterien fest.

Voraussetzung für den Zugang zur Aus- bzw. Weiterbildung ist z.T.:

- ein Schulabschluss, z.B. ein **mittlerer Bildungsabschluss** oder
- eine Berufsausbildung

Zusätzlich ist z.B. erforderlich:

- Mindestalter (z.B. 16 bzw. 18 Jahre)
- ggf. Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses
- eigene Trainingserfahrung bzw. bestimmte Lizenzen

Quelle: BERUFENET (https://web.arbeitsagentur.de/berufenet/) — Stand: 03.08.2026

Worauf kommt es an?

Anforderungen:

- Gute körperliche Konstitution (z.B. beim Vorführen der Fitnessübungen)
- Beobachtungsgenauigkeit und Aufmerksamkeit (z.B. beim Beurteilen der Lernfortschritte der Teilnehmenden)
- Pädagogische Fähigkeiten und mündliches Ausdrucksvermögen (z.B. beim Anleiten und Motivieren der Kunden/Kundinnen)
- Einfühlungsvermögen und Verantwortungsbewusstsein (z.B. Erkennen der körperlichen Grenzen der Schüler/innen, um Verletzungen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorzubeugen)

Schulfächer:

- Sport (z.B. um den körperlichen Anforderungen des Berufs gerecht zu werden)
- Deutsch (z.B. um Bewegungsabläufe und Techniken zu erklären)
- Biologie (z.B. um die Wirkung von Bewegungsabläufen auf die körperliche Gesundheit zu verstehen)

Was verdient man in der Ausbildung?

Die Aus- bzw. Weiterbildung wird nicht vergütet.

Es können Kosten z.B. für Folgendes entstehen:

- auswärtige Unterbringung, Verpflegung und Fachliteratur
- Lehrgangsgebühren
- Prüfungsgebühren

Weitere Informationen

BERUFENET — Alles über die Welt der Berufe

Berufs Informations Zentrum — Bildung – Beruf – Arbeitsmarkt: Selbstinformation zu allen Themen an einem Ort

Bundesagentur für Arbeit — www.arbeitsagentur.de – Bei den **Dienststellen vor Ort** (Startseite) kann man z.B. einen Termin für ein Beratungsgespräch vereinbaren.