



Die Kunden des Fitnessstudios anzuleiten, ist eine der Aufgaben von Peter Schwarz.



(Fotos: aha) Christian Fredlmeier bietet für die Fitness Boxen gegen einen Sandsack an.

Die Kunst, andere in Form zu bringen

Neue Serie in der Landshuter Zeitung „Trendberufe in Landshut“ – heute: **Fitnesstrainer (1)**

In einer lockeren Serie stellt die LZ **Trendberufe** aus verschiedenen Bereichen vor, zum Beispiel **Elektronik, Wellness, Kultur und Medien**. Für die erste Folge sprach sie mit zwei **Fitnesstrainern**.

Angefangen hat Peter Schwarz als Leistungssportler mit Bodybuilding. „Ich wollte schon immer mein Hobby zum Beruf machen“, sagt der 38-Jährige. Deshalb machte er zunächst Trainerlizenzen. Später ließ er sich drei Jahre lang zum staatlich anerkannten Fitnesstrainer ausbilden. Die Schulungen sind recht umfangreich: Sie beinhalten zum Beispiel Anatomie, Muskelfunktionen und

Bewegungsabläufe. Es gibt verschiedene Schwerpunkte wie Rehabilitation, Herz-Kreislauf und Ernährung. Schwarz: „Da muss man hart lernen und Prüfungen bestehen.“ Mittlerweile leitet er die Trainingsabteilung in einem Fitnesscenter.

Er macht mit Kunden Leistungstests und ermittelt optimale Herzfrequenzen für deren Training. Schwarz stellt Ernährungspläne auf und achtet darauf, dass seine Schützlinge ihre Übungen auch korrekt ausführen. „Es ist für mich immer eine Herausforderung zu helfen – sei es bei Knieproblemen oder bei einem alten Menschen, der noch nie trainiert hat, und fit werden möchte“, sagt Schwarz.

Für Christian Fredlmeier gehört vor allem Leidenschaft zum Beruf. In seiner Ausbildung zum staatlich anerkannten Fitnessfachwirt IHK eignete sich der 34-Jährige betriebswirtschaftliche Grundlagen an. Dafür bekam der Kampfsportler Meister-Bafög. Anders als sein Kollege Peter Schwarz arbeitet er nur tageweise im Fitnessstudio und ist ansonsten selbstständig: Er fährt zu seinen Kunden nach Hause und berät sie dort: Welche Sportgeräte sind sinnvoll? Wann und wie sollen sie trainieren und was essen? „Der Beruf eines Fitnesstrainers ist vielseitig“, sagt Fredlmeier. Er lehrt Rückenschule, hält Seminare und organisiert Trainingscamps für

Familien, Vereine oder auch Firmen.

Die Fitnessbranche ist schnelllebig. Da heißt es immer auf dem neuesten Stand sein und Trends erkennen. Einen hat Fredlmeier bereits ausgemacht: Nordic Blading mit Rollerblades und langen Stöcken.

Wie Schwarz geht auch Fredlmeier ganz in seinem Beruf auf. Dafür sind beide bereit, hart zu arbeiten: Fitnesstrainer, das heißt, auch an den Wochenenden und in den Abendstunden für die Kunden da zu sein. „Beim Gehalt muss man sich hocharbeiten“, sagt Schwarz. Man könne aber durchaus gut verdienen.

Nicht jeder erfüllt die Voraussetzungen, Fitnesstrainer zu werden:

Ein Anwärter muss Schwarz zufolge gut mit Menschen umgehen können, „sonst nützt die beste Ausbildung nichts“. Er braucht Wissen, Kompetenz und Erfahrung, und die bekommt er nicht von heute auf morgen. Die lange Arbeitszeit mag abschrecken, aber es gibt viele Möglichkeiten, sich weiterzubilden, zum Beispiel mit Massage und Behinderten- oder Wassersport. Zudem gibt es Studiengänge in Sportpädagogik und Sportwissenschaft. -aha-

▲ Weitere Informationen über den Beruf des Fitnesstrainers gibt es im Internet bei der Agentur für Arbeit unter <http://berufenet.arbeitsamt.de>.