Das Berufslexikon ist ein Online-Informationstool des AMS und bietet umfassende Berufsinformationen zu fast 1.800 Berufen in Österreich. Informieren Sie sich unter www.berufslexikon.at zu Berufsanforderungen, Beschäftigungsperspektiven und Einstiegsgehältern sowie zu Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Personal-Trainerin
Personal-Trainer

INHALT

Tätigkeitsmerkmale . . . 1
Anforderungen . . . 1
Beschäftigungsmöglichkeiten . . . 2
Aussichten . . . 2
Ausbildung . . . 2
Durchschnittliches Bruttoeinstiegsgehalt . . . 6
Impressum . . . 7

TÄTIGKEITSMERKMALE

Personal-TrainerInnen sind ausgebildete Sport- und GesundheitstrainerInnen, die für Privatpersonen ein individuelles Trainingsprogramm erstellen. Sie beraten KundInnen über geeignete Trainingsmethoden und besprechen mit ihnen ihre Fitnessziele, wie z.B. Muskel- oder Konditionsaufbau. Auf dieser Basis stellen sie einen persönlichen Trainingsplan zusammen. Je nach Trainingsziel trainieren sie die Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit ihrer KundInnen. Sie sind häufig auf eine bestimmte Fitness- bzw. Sportart spezialisiert.
Im Einzelunterricht begleiten Personal-TrainerInnen ihre KundInnen bei der Ausübung des Trainingsprogramms und leiten sie während des Trainings an. Dabei achten sie auf die richtige Ausführung der Bewegungsabläufe und korrigieren diese falls nötig. Zudem messen sie die sportlichen Leistungen und dokumentieren Fortschritte. Sie motivieren ihre KlientInnen zur sportlichen Aktivität sowie während des Trainings zum Durchhalten einer Übung.
Typische Tätigkeiten sind z.B.:

- KundInnen beraten
- Individuelle Trainingskonzepte und -pläne erstellen
- Sportgeräte und -utensilien bereitstellen
- Trainingsübungen vorzeigen
- Bewegungsabläufe kontrollieren und korrigieren
- Sportliche Leistung messen und dokumentieren
- KundInnen motivieren

ANFORDERUNGEN

- Durchsetzungsvermögen
- Freude am Beraten
- Freude am Kontakt mit Menschen
- Interesse für Gesundheit
- Kommunikationsfähigkeit

- Körperliche Fitness
- Überzeugungsfähigkeit

BESCHÄFTIGUNGSMÖGLICHKEITEN

Personal-TrainerInnen arbeiten meist freiberuflich bzw. auf selbstständiger Basis.
Beschäftigungsmöglichkeiten bieten daneben z.B.:

- Fitness- und Sportstudios
- Kur- und Rehabilitationseinrichtungen
- Ferienanlagen
- Große Hotelbetriebe
- Sport- und Wellnesshotels
- Sport- und Gesundheitsverbände

AUSSICHTEN

Aufgrund des steigenden Gesundheitsbewusstseins und der intensiveren Sportausübung vieler Menschen hat sich die österreichische Sport- und Fitnessbranche in den letzten Jahren positiv entwickelt. Dieser Trend wurde jedoch durch die Corona-Krise und die damit verbundenen Maßnahmen unterbrochen. Viele Betriebe aus dem Sport- und Freizeitbereich waren von der durch Corona ausgelösten wirtschaftlichen Krise besonders stark betroffen.
Der Profisport hat aufgrund der Absage von Wettkämpfen und Veranstaltungen mit vielen Einbußen zu kämpfen. Die dadurch entstandenen finanziellen Belastungen werden viele Vereine, SportlerInnen und TrainerInnen auch in Zukunft spüren. Die Berufsaussichten in diesen Bereichen werden sich erst nach der Krise wieder langsam stabilisieren.
Die Berufsaussichten für Personal-TrainerInnen sind eingeschränkt. Berufe im Sport- und Fitnessbereich werden oftmals nur saisonal, als Ferien- und Nebenjob oder freiberuflich ausgeübt. Der Erwerb zusätzlicher Qualifikationen und Kompetenzen, z.B. im Bereich Mentaltraining, Beratung oder in bestimmten Trendsportarten, können die Chancen am Arbeitsmarkt verbessern.
Eine selbstständige Berufsausübung ist z.B. im Rahmen des freien Gewerbes "Erstellung von Trainingskonzepten für gesundheitsbewusste Personen" möglich. Ein freies Gewerbe erfordert keinen Befähigungsnachweis, sondern lediglich die Erfüllung der allgemeinen Voraussetzungen zur Anmeldung eines Gewerbes. Weitere Informationen finden Sie auf der Website der Wirtschaftskammer Österreich sowie in der Liste der freien Gewerbe (BMDW).

AUSBILDUNG

Die Ausbildung zum/zur Personal-TrainerIn ist gesetzlich nicht geregelt. Die für den Beruf erforderlichen Kenntnisse und Fähigkeiten können in schulischen Ausbildungen sowie im Rahmen einer Kurz- und Spezialausbildung erworben werden.
Die Bundessportakademie (BSPA) bietet z.B. den Kurs "Sportinstruktorinnen und Sportinstruktoren mit dem Schwerpunkt Fit - gesundheitsorientiertes und präventives Training" an. Der Kurs dauert rund 14 Tage. Aufnahmebedingungen sind die Vollendung des 18. Lebensjahres im Jahr der Abschlussprüfung sowie eine ärztliche Bestätigung über die körperliche Eignung (nicht älter als 6 Monate) und ein Erste-Hilfe-Nachweis (nicht älter als 5 Jahre). Zudem muss eine Eignungsprüfung absolviert werden.
Weiters bietet das WIFI verschiedene Kurse zum/zur Personal Fitness-TrainerIn an.

Ausbildungen im Ausbildungskompass

Oberösterreich

Lehrgang Dipl. Fitness- und ErnährungstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Linz
Adresse: 4040 Linz, Further Straße 10, Standort Linz
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com

Lehrgang Dipl. GanzheitlicheR Bewegungs- und ErnährungstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Linz
Adresse: 4040 Linz, Further Straße 10, Standort Linz
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com

Lehrgang Dipl. Kinder und Jugend GesundheitstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Linz
Adresse: 4040 Linz, Further Straße 10, Standort Linz
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com

Lehrgang Dipl. Master Medical Personal TrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Linz
Adresse: 4040 Linz, Further Straße 10, Standort Linz
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com

Lehrgang Dipl. Senioren- und PräventionstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Linz
Adresse: 4040 Linz, Further Straße 10, Standort Linz
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com

Salzburg

Diplom Fitness- und PersonaltrainerIn (Lehrgang)

PFA – PERSONAL FITNESS ACADEMY GmbH Salzburg
Adresse: 5020 Salzburg, Alpenstraße 95
Webseite: https://www.pfa-fitness.at

Diplom Functional Gesundheits- und PersonaltrainerIn (Lehrgang)

PFA – PERSONAL FITNESS ACADEMY GmbH Salzburg
Adresse: 5020 Salzburg, Alpenstraße 95
Webseite: https://www.pfa-fitness.at

Diplom Gesundheits- und PersonaltrainerIn (Lehrgang)

PFA – PERSONAL FITNESS ACADEMY GmbH Salzburg
Adresse: 5020 Salzburg, Alpenstraße 95
Webseite: https://www.pfa-fitness.at

Lehrgang Dipl. Fitness- und ErnährungstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung St. Johann/Pongau
Adresse: 5600 St. Johann/Pongau, Industriestraße 44, Standort St. Johann/Pongau
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com/

Lehrgang Dipl. GanzheitlicheR Bewegungs- und ErnährungstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung St. Johann/Pongau
Adresse: 5600 St. Johann/Pongau, Industriestraße 44, Standort St. Johann/Pongau
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com/

Lehrgang Dipl. Kinder und Jugend GesundheitstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung St. Johann/Pongau
Adresse: 5600 St. Johann/Pongau, Industriestraße 44, Standort St. Johann/Pongau
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com/

Lehrgang Dipl. Master Medical Personal TrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Salzburg
Adresse: 5020 Salzburg, Alpenstraße 95
Webseite: https://www.personaltrainerakademie.com/

Lehrgang Dipl. Senioren- und PräventionstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung St. Johann/Pongau
Adresse: 5600 St. Johann/Pongau, Industriestraße 44, Standort St. Johann/Pongau
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com/

Steiermark

Diplom Fitness- und PersonaltrainerIn (Lehrgang)

PFA – PERSONAL FITNESS ACADEMY GmbH Graz
Adresse: 8020 Graz, Lauzilgasse 21
Webseite: https://www.pfa-fitness.at

Diplom Functional Gesundheits- und PersonaltrainerIn (Lehrgang)

PFA – PERSONAL FITNESS ACADEMY GmbH Graz
Adresse: 8020 Graz, Lauzilgasse 21
Webseite: https://www.pfa-fitness.at

Diplom Gesundheits- und PersonaltrainerIn (Lehrgang)

PFA – PERSONAL FITNESS ACADEMY GmbH Graz
Adresse: 8020 Graz, Lauzilgasse 21
Webseite: https://www.pfa-fitness.at

Fernlehrgang Dipl. Active Aging TrainerIn (Lehrgang)

Trainingday OG Impulstrainings für Wirtschaft und Sport
Adresse: 8020 Graz, Neubaugasse 24/1
Webseite: https://www.trainingday.at

Lehrgang Dipl. Fitness- und ErnährungstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Graz - 8055
Adresse: 8055 Graz, Triesterstraße 391, Standort Graz
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com

Lehrgang Dipl. GanzheitlicheR Bewegungs- und ErnährungstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Graz - 8055
Adresse: 8055 Graz, Triesterstraße 391, Standort Graz
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com

Lehrgang Dipl. Kinder und Jugend GesundheitstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Graz - 8055
Adresse: 8055 Graz, Triesterstraße 391, Standort Graz
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com

Lehrgang Dipl. Master Medical Personal TrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Graz - 8055
Adresse: 8055 Graz, Triesterstraße 391, Standort Graz
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com

Lehrgang Dipl. Senioren- und PräventionstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Graz - 8055
Adresse: 8055 Graz, Triesterstraße 391, Standort Graz
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com

Tirol

Diplom Fitness- und PersonaltrainerIn (Lehrgang)

PFA – PERSONAL FITNESS ACADEMY GmbH Innsbruck
Adresse: 6020 Innsbruck, Salurnerstraße 15
Webseite: https://www.pfa-fitness.at

Diplom Functional Gesundheits- und PersonaltrainerIn (Lehrgang)

PFA – PERSONAL FITNESS ACADEMY GmbH Innsbruck
Adresse: 6020 Innsbruck, Salurnerstraße 15
Webseite: https://www.pfa-fitness.at

Diplom Gesundheits- und PersonaltrainerIn (Lehrgang)

PFA – PERSONAL FITNESS ACADEMY GmbH Innsbruck
Adresse: 6020 Innsbruck, Salurnerstraße 15
Webseite: https://www.pfa-fitness.at

Lehrgang Dipl. Fitness- und ErnährungstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Innsbruck
Adresse: 6020 Innsbruck, Olympiastraße 10a, Standort Innsbruck
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com

Lehrgang Dipl. GanzheitlicheR Bewegungs- und ErnährungstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Innsbruck
Adresse: 6020 Innsbruck, Olympiastraße 10a, Standort Innsbruck
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com

Lehrgang Dipl. Kinder und Jugend GesundheitstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Innsbruck
Adresse: 6020 Innsbruck, Olympiastraße 10a, Standort Innsbruck
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com

Lehrgang Dipl. Master Medical Personal TrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Innsbruck
Adresse: 6020 Innsbruck, Olympiastraße 10a, Standort Innsbruck
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com

Lehrgang Dipl. Senioren- und PräventionstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Innsbruck
Adresse: 6020 Innsbruck, Olympiastraße 10a, Standort Innsbruck
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com

Wien

Diplom Fitness- und PersonaltrainerIn (Lehrgang)

PFA – PERSONAL FITNESS ACADEMY GmbH Wien
Adresse: 1220 Wien, Wagramer Straße 19
Webseite: https://www.pfa-fitness.at

Diplom Functional Gesundheits- und PersonaltrainerIn (Lehrgang)

PFA – PERSONAL FITNESS ACADEMY GmbH Wien
Adresse: 1220 Wien, Wagramer Straße 19
Webseite: https://www.pfa-fitness.at

Diplom Gesundheits- und PersonaltrainerIn (Lehrgang)

PFA – PERSONAL FITNESS ACADEMY GmbH Wien
Adresse: 1220 Wien, Wagramer Straße 19
Webseite: https://www.pfa-fitness.at

Lehrgang Dipl. Fitness- und ErnährungstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Wien
Adresse: 1100 Wien, Kurbadstraße 15, Standort Wien
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com/

Lehrgang Dipl. GanzheitlicheR Bewegungs- und ErnährungstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Wien
Adresse: 1100 Wien, Kurbadstraße 15, Standort Wien
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com/

Lehrgang Dipl. Kinder und Jugend GesundheitstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Wien
Adresse: 1100 Wien, Kurbadstraße 15, Standort Wien
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com/

Lehrgang Dipl. Master Medical Personal TrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Wien
Adresse: 1100 Wien, Kurbadstraße 15, Standort Wien
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com/

Lehrgang Dipl. Senioren- und PräventionstrainerIn (Lehrgang)

Akademie für individuelle Weiterentwicklung Wien
Adresse: 1100 Wien, Kurbadstraße 15, Standort Wien
Webseite: https://www.individuelle-weiterentwicklung.com/

DURCHSCHNITTLICHES BRUTTOEINSTIEGSGEHALT

Für diesen Beruf entfällt die Darstellung, da es keinen KV gibt.

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:
Arbeitsmarktservice
Dienstleistungsunternehmen des öffentlichen Rechts
Treustraße 35-43
1200 Wien
E-Mail: ams.abi@ams.at

Stand der PDF-Generierung: 15.04.25
Die aktuelle Fassung der Berufsinformationen ist im Internet unter www.berufslexikon.at verfügbar!