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.

Wellnesstrainerin
Wellnesstrainer

INHALT

Tätigkeitsmerkmale . . . 1
Siehe auch . . . 1
Anforderungen . . . 2
Beschäftigungsmöglichkeiten . . . 2
Aussichten . . . 2
Ausbildung . . . 2
Weiterbildung . . . 4
Aufstieg . . . 4
Durchschnittliches Bruttoeinstiegsgehalt . . . 5
Impressum . . . 5

TÄTIGKEITSMERKMALE

Der Begriff Wellness bezeichnet ein Wohlbefinden, das durch eine angenehme körperliche Betätigung oder gezielte und bewusste Entspannung hervorgerufen wird. WellnesstrainerInnen informieren, beraten und trainieren KundInnen in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Fitness, um das körperliche Wohlbefinden zu stärken. Durch das Körpertraining versuchen sie Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, um die Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen. Sie arbeiten dabei mit verschiedenen Techniken und Methoden, wie z.B. Gymnastik, Yoga oder Pilates, die sie in Kursen oder Einzeltrainings anbieten.
Zum Aufgabenbereich von WellnesstrainerInnen zählt zum einen das Erstellen von Fitnessprogrammen, z.B. um die Muskeln oder die Ausdauer zu trainieren. Zum anderen wenden sie verschiedene Entspannungstechniken an, zeigen Übungen selbst vor und motivieren die Teilnehmenden. Teilweise schulen sie ihre KundInnen auch im Bereich Körperwahrnehmung.
Typische Tätigkeiten sind z.B.:

- Trainingseinheiten planen
- Bewegungstechniken anleiten
- KundInnen beraten
- Atemübungen vorzeigen
- Indoor- und Outdoor-Aktivitäten organisieren und leiten
- Personal-Trainings durchführen
- Herz-Kreislauf-Übungen anleiten

SIEHE AUCH

- FitnessbetreuerIn (Lehre)
- WellnesstrainerIn (Kurz-/Spezialausbildung)

ANFORDERUNGEN

- Begeisterungsfähigkeit
- Freude am Kontakt mit Menschen
- Gepflegtes Erscheinungsbild
- Interesse für Gesundheit
- Kommunikationsfähigkeit
- Körperliche Fitness
- Organisationstalent
- Selbstständiges Arbeiten
- Sinn für Sauberkeit und Hygiene
- Verantwortungsbewusstsein

BESCHÄFTIGUNGSMÖGLICHKEITEN

Beschäftigungsmöglichkeiten bieten z.B. folgende Unternehmen und Branchen:

- Wellnessresorts
- Hotels mit Wellnessbereich
- Kuranstalten
- Thermen
- Gesundheitszentren
- Fitnesseinrichtungen

AUSSICHTEN

Die Menschen werden immer gesundheitsbewusster und das Bedürfnis nach Sport, Erholung und Wellness nimmt zu. Dementsprechend positiv hat sich die Sport-, Gesundheits- und Fitnessbranche in den letzten Jahren entwickelt. Dieser Trend wurde jedoch durch die Corona-Krise und die damit verbundenen Maßnahmen unterbrochen. Viele Betriebe aus dem Sport- und Freizeitbereich sowie insbesondere auch Hotels wurden von der durch Corona ausgelösten wirtschaftlichen Krise besonders stark getroffen. Viele Betriebe mussten ihr Personal kündigen oder in Kurzarbeit schicken. Die finanziellen Folgen der Corona-Krise werden sich vorrausichtlich noch länger negativ auf die Berufsaussichten auswirken.
Viele WellnesstrainerInnen sind teilzeitbeschäftigt oder üben diesen Beruf als Nebenjob sowie auf selbstständiger Basis aus. Eine Kombination aus verschiedenen Ausbildungen, wie z.B. in den Bereichen Yoga, Pilates oder Massage, ist daher vorteilhaft.

AUSBILDUNG

Eine gute Basis für diesen Beruf bilden Ausbildungen an berufsbildenden mittleren und höheren Schulen mit Schwerpunkten in den Bereichen Sport, Gesundheit und Wellness. An diesen Schulen werden z.B. Fächer in den Bereichen Fitness, Gesundheit oder Body Performance angeboten. Zudem können im Rahmen von mehrwöchigen Pflichtpraktika praktische Erfahrungen gesammelt werden. Eine weitere Zugangsmöglichkeit ist eine Lehrausbildung im Bereich Fitness.
Erwachsenenbildungseinrichtungen wie WIFI und BFI sowie private Institute Ausbildungen bieten gezielte Ausbildungen zum/zur WellnesstrainerIn an, siehe auch den Beruf WellnesstrainerIn (Kurz-/Spezialausbildung). Darüber hinaus können weitere Zusatzausbildungen absolviert werden. So bieten die Österreichischen Bundessportakademien beispielsweise Kurse zum/zur staatlich geprüften InstruktorIn an. Für diese Ausbildungen ist die Ablegung einer Eignungsprüfung zum Nachweis der körperlichen und geistigen Eignung erforderlich.

Ausbildungen im Ausbildungskompass

Kärnten

Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe - Vertiefung Gesundheit, Soziales und Wellness (Berufsbildende höhere Schule (BHS))

Bundesschulcluster Karnische Region in Hermagor
Adresse: 9620 Hermagor, 10.-Oktober-Straße 9
Webseite: https://hlwhermagor.at/

Niederösterreich

Fachschule für wirtschaftliche Berufe - Vertiefung Ernährung und Wellness (Berufsbildende mittlere Schule (BMS))

Städtische Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe der Stadt Wiener Neustadt
Adresse: 2700 Wiener Neustadt, Burgplatz 1
Webseite: https://hlw-wiener-neustadt.at

Fachschule für wirtschaftliche Berufe - Vertiefung Gesundheit, Ernährung, Wellness (Berufsbildende mittlere Schule (BMS))

Wirtschaftsschulen der Franziskanerinnen Amstetten
Adresse: 3300 Amstetten, Klostersraße 14
Webseite: https://www.fwamstetten.ac.at

Fachschule für wirtschaftliche Berufe - Vertiefung Wellness und Gesundheitsmanagement (Berufsbildende mittlere Schule (BMS))

Höhere Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe Baden
Adresse: 2500 Baden, Germergasse 5
Webseite: https://www.hlabaden.at/

Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe - Vertiefung Wellness (Berufsbildende höhere Schule (BHS))

Höhere Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe Hollabrunn
Adresse: 2020 Hollabrunn, Mühlgasse 35
Webseite: https://hlwhollabrunn.ac.at/

Aufbaulehrgang für wirtschaftliche Berufe - Vertiefung Gesundheit - Wellness - Freizeitmanagement (Aufbaulehrgang)

Schulzentrum Gmünd (HAK, HAS, Fachschule Wirtschaft und Aufbaulehrgang, SOB Berufstätige)
Adresse: 3950 Gmünd, Otto-Glöckel-Straße 6
Webseite: https://www.szgmuend.at/

Aufbaulehrgang für wirtschaftliche Berufe - Vertiefung Wellness und Eventmanagement (Aufbaulehrgang)

Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe und Bildungsanstalt für Elementarpädagogik - Schulverein Institut Sta. Christiana Lanzenkirchen
Adresse: 2821 Lanzenkirchen, Wiener Neustädter Straße 74
Webseite: https://www.stachristiana.at/hlw-bafep-frohsdorf/

Salzburg

Höhere Lehranstalt für Tourismus - Vertiefung Trendsport, Health und Lifestyle (Berufsbildende höhere Schule (BHS))

Tourismusschulen Salzburg – Bad Hofgastein
Adresse: 5630 Bad Hofgastein, Dr.-Zimmermann-Straße 16

Webseite: https://ts-badhofgastein.at

Steiermark

Fachschule für wirtschaftliche Berufe - Vertiefung Wellness und Gesundheitsmanagement (Berufsbildende mittlere Schule (BMS))

Höhere Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe Deutschlandsberg
Adresse: 8530 Deutschlandsberg, Lagergasse 11
Webseite: https://www.hlw-dl.at/

Wien

Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe - Vertiefung Wellness und Sport (Berufsbildende höhere Schule (BHS))

Höhere Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe Wien 10
Adresse: 1100 Wien, Reumannplatz 3
Webseite: https://www.hlw10.at/

WEITERBILDUNG

Weiterbildungsmöglichkeiten für AbsolventInnen von Fachschulen bieten beispielsweise Aufbaulehrgänge, die zur Matura führen, sowie eine Studienberechtigungsprüfung oder die Berufsreifeprüfung. Diese ermöglichen den Zugang zu Universitäten, z.B. im Bereich Sport. Auch einschlägige Fachhochschul-Studiengänge bieten für berufserfahrene FachschulabsolventInnen sowie für BHS-AbsolventInnen eine Weiterbildungsperspektive.
Weiterbildungen können bei Erwachsenenbildungseinrichtungen wie BFI und WIFI sowie bei privaten Aus- und Weiterbildungsinstituten absolviert werden, z.B. für folgende Bereiche:

- Gesundheitsmanagement
- Ernährung
- Gerätetraining
- Pflanzenheilkunde
- Yoga
- Shiatsu
- Kinesiologie
- Outdoortraining
- Animation

Seit Herbst 2023 können an Universitäten, Fachhochschulen, Pädagogische Hochschulen sowie Privatuniversitäten zusätzlich zum bisherigen Studienangebot auch berufsbegleitende Weiterbildungsstudien absolviert werden. Diese bieten auch Personen, die keine Hochschulreife (Matura, Berufsreife- oder Studienberechtigungsprüfung) besitzen, die Möglichkeit den akademischen Titel „Bachelor Professional (BPr)" oder „Master Professional (MPr)" zu erwerben.
Für die Zulassung zu einem Bachelor Professional-Studium ist ein einschlägiger beruflicher Ausbildungsabschluss (z.B. Lehre, BMS-Abschluss) oder eine mehrjährige Berufserfahrung im Studienbereich erforderlich.
Personen, die einen Master Professional abgeschlossen haben, können in der Folge dann auch ein Doktoratsstudium absolvieren.

AUFSTIEG

Aufstiegs- und Entwicklungsmöglichkeiten bestehen nach entsprechender Weiterbildung z.B. in den Bereichen Sport- und Wellnessmanagement oder im Sportjournalismus.
Eine selbstständige Berufsausübung ist z.B. im Rahmen der reglementierten Gewerbe "Lebens- und Sozialberatung eingeschränkt auf Sportwissenschaftliche Beratung" und "Lebens- und Sozialberatung eingeschränkt auf Ernährungsberatung" oder des freien Gewerbes "Freiberufliche/r Sport-TrainerIn (FitnesstrainerIn)" möglich.

Für reglementierte Gewerbe muss bei der Gewerbeanmeldung der jeweils vorgeschriebene Befähigungsnachweis, z.B. in Form einer Befähigungsprüfung, eines bestimmten Schul- oder Studienabschlusses oder einer fachlichen Tätigkeit, erbracht werden. 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 reglementierten Gewerbe und der Liste der freien Gewerbe.

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: 17.08.25
Die aktuelle Fassung der Berufsinformationen ist im Internet unter www.berufslexikon.at verfügbar!