

# Prävention und Therapie von der Pike auf

Was tun, wenn immer mehr Menschen durch Training gesünder werden wollen? Die Schweizer Fitness-Branche ergriff die Initiative und führte den Lehrberuf für Bewegungs- und Gesundheitsförderung ein

Es war schon eine kleine Revolution innerhalb der Schweizer Fitness-Branche, als im Jahr 2012 erstmals eine branchenspezifische Lehr-Ausbildung eingeführt wurde. Da man die steigende Nachfrage nach Dienstleistern im gesundheitlichen Sektor erkannt hatte, wurde die neue Ausbildung stark auf die Bedürfnisse gesundheitsorientierter Kunden ausgerichtet. Die Absolventen des eidgenössischen Fähigkeitszeugnisses sind dazu berechtigt, den gesetzlich geschützten Titel „Fachmann/Fachfrau für Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ“ zu tragen. Lanciert wurde die Lehrausbildung vom Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenterverband (SFGV) in Kooperation mit dem Dachverband der Bewegungsberufe Schweiz (OdA) und dem Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz (BGB).

## Aufgabenfelder und Kompetenzen

Fachleute der Bewegungs- und Gesundheitsförderung leiten Menschen zu Bewegung, Entspannung und einem gesünderen Lebensstil an. Das Ziel ist, die Lebensqualität und das Wohlbefinden ihrer Klienten zu steigern. Dazu konzipieren sie Trainingsprogramme und Kurse für Einzelpersonen oder Gruppen. Die gesundheitsfördernden Bewegungsmöglichkeiten stehen im Vordergrund, aber auch Beratungen zu Ernährungsweisen und über den Umgang mit Stress werden durchgeführt. Die Angebote richten sich dabei auch an Menschen mit Behinderung, an Kinder im Vorschulalter, an Seniorinnen und Senioren oder an Firmenmitarbeiter.

Individuelle Maßnahmen leitet die Fachkraft von einer vorhergehenden Abklärung ab: Hier werden Gewohnheiten, Lebensumstände, Wünsche und Bedürfnisse der Klienten erfragt. Anschließend werden geeignete Übungen zur Steigerung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ausgewählt und zielorientiert in einem Trainingsprogramm

miteinander kombiniert. Nach der ersten Übungsinstruktion erfolgt eine Beobachtungsphase, in der die Bewegungsabläufe und die Körperhaltung der Klienten kontrolliert und bei Fehlstellungen korrigiert werden.

Im Vordergrund steht hierbei die Maximierung des Trainingseffekts bei gleichzeitiger Minimierung der Verletzungsgefahr. Das Monitoring sieht Testings und fortlaufende Anpassungen des Trainingsplanes vor, optimaler Weise stehen dabei Fachkraft und Kunde im engen Kontakt. Die Zusammenarbeit fördert zudem die Motivation auf beiden Seiten und trägt zur Kundenbindung bei.

Neben der direkten Betreuung informieren Fachpersonen der Bewegungs- und Gesundheitsförderung ihre Klienten auch über gesundheitsfördernde Maßnahmen und Produkte. Da sie verschiedene Artikel und Trainingsutensilien direkt selbst an die

Kundschaft verkaufen, gehören Verkaufsschulungen und das professionelle Kommunizieren als feste Bestandteile zur Ausbildung. In einzelnen Fällen werden den Lehrlingen und Absolventen auch die Aufgaben der Bewirtschaftung des Lagers und das Bestellen neuer Waren übertragen.

Zu den Aufgabenbereichen im Lehrbetrieb gehören auch die Wartung der Geräte sowie administrative Tätigkeiten: Das Pflegen von Kundenkarteien und -dossiers ist ebenso Bestandteil wie das Aufsetzen von Verträgen und das Ausstellen von Abrechnungen. Aus diesen Gründen ist eine Aufklärung zu den gesetzlichen Vorgaben und Datenschutzbestimmungen in die Ausbildung integriert. Selbstverständlich gehört es auch dazu, Rückmeldungen oder Beschwerden entgegen zu nehmen und zu managen. Gerade in herausfordernden Situationen ist ein professionelles Auftreten, das während der Ausbildungszeit geübt wurde, besonders wichtig.

## Ausbildungsverlauf

Die Lehrlinge und Absolventen arbeiten oft in Fitness- oder Gymnastik-Studios, aber auch

**Lernziel**  
Bewegungs- und Gesundheitsförderung.  
In der Schweiz ist die Arbeit im Fitness-Studio ein staatlich anerkannter Lehrberuf; initiiert vom Verband der Fitness-Studios und den Berufsverbänden

Foto:  
pixelaway;  
Shutterstock





im Wellnessbereich von Hotels, in Physio-Praxen, Sportvereinen oder öffentlichen Institutionen (z.B. beim Sportamt). Voraussetzungen, um die Lehre antreten zu können, sind eine abgeschlossene Volksschule (obligatorische Grundausbildung). Ebenso ist es wichtig, dass man gerne in direktem Kontakt mit Menschen steht, Freude an der Bewegung und selbst eine gute, körperliche Fitness hat.

Das Interesse an der Gesundheitsförderung anderer und selbst einen gesunden Lebensstil zu pflegen sind ebenso wichtig wie eine gute Kommunikationsfähigkeit und das Einfühlungsvermögen in den Kunden. Der gelebten Vorbildfunktion kommt damit eine hohe Bedeutung zu.

Insgesamt dauert die Ausbildung drei Jahre: In den ersten zwei Jahren finden pro Woche zwei Unterrichtstage statt, die anderen drei Tage wird im Ausbildungsbetrieb gearbeitet. Im letzten Lehrjahr wird dann der Unterricht auf einen Tag in der Woche reduziert. Zu den Schwerpunktfächern gehören: Anatomie, Grundlagen der Bewegung, funktionelle Bewegungslehre, Methodik, gesunder Lebensstil, Kommunikation und betriebliche Administration.

### Weiterbildungsmöglichkeiten

Bevor die Lehre eingeführt wurde, gab es nur die höhere Berufsausbildung zum „Fitnessinstruktor mit eidgenössischem Fachausweis“. Diese setzte Abitur oder eine bereits abgeschlossene - aber nicht zwingend branchenspezifische - Berufsausbildung voraus. Der

Fachausweis wurde mit Einführung der neuen Lehre überarbeitet und etwas mehr an den gesundheitlichen Bedürfnissen des Marktes ausgerichtet.

In Folge dieser Revision wird der „alte Fachausweis“ im Jahr 2018 abgelöst: Neu heißt der Abschluss dann „Spezialist / Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung“ mit verschiedenen Fachausrichtungen. Darauf aufbauend ist eine neue Diplomstufe geplant (Abschluss mit dem Titel „Experte Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom“), die erstmals 2018 angeboten werden soll.

Neben diesem staatlichen Ausbildungsweg gibt es natürlich zahlreiche andere Möglichkeiten, sich mit dem Lehrabschluss in gewissen Bereichen weiterzubilden und zu spezialisieren. Dafür können Angebote verschiedener Institutionen genutzt oder bei entsprechender schulischer Vorbildung auch eine Fach- oder Hochschule besucht werden.

### Erste Erfahrungen und Kritik

Die Ausbildung ist ziemlich breit gefächert, was ein Vorteil (z.B. Arbeiten in diversen Unternehmungen) aber auch ein Nachteil (z.B. fehlende Spezifität) sein kann. Insgesamt können jedoch die Chancen, nach Lehrabschluss eine Festanstellung im wachsenden Fitness- und Gesundheitsmarkt zu finden, sowie die beruflichen Perspektiven als gut eingeschätzt werden.

Von Absolventen sowie Ausbildungsleitern wurden bei den ersten Jahrgängen die grossen Mengen an Unterrichtsstoff kritisiert, was bereits in den folgenden Jahrgängen angepasst wurde.

Die Lernenden berichten insgesamt positiv von der Ausbildung: Es mache Spaß mit Menschen zusammenzuarbeiten, ihnen zu einer erhöhten Lebensqualität zu verhelfen und einer Tätigkeit nachzugehen, hinter der man stehen könne. Kritisiert wird der fehlende Praxisbezug von einigen Fächern und der Fokus auf Inhalte, die vermutlich weniger stark im Berufsalltag gefordert sind.

In der Praxis zeigt sich leider auch, dass nicht alle Absolventen das Gelernte auch wirklich umsetzen und anwenden. Die Gründe dafür können auf Ausbildungs-, Unternehmens- oder individueller Ebene ausgemacht werden. Zu kritisieren ist auch, dass einige Ausbildungsbetriebe Lernende als „günstige Reinigungskraft“ einstellen, statt am Kunden arbeiten zu lassen. Dadurch bleiben wichtige

Praxiserfahrungen, wie z.B. das Durchführen von Probetrainings oder der allgemeine Kundenumgang, auf der Strecke.

Was häufig innerhalb der ganzen Branche kritisiert wird, ist der Lohn während den Ausbildungen sowie nach dem jeweiligen Abschluss: Im Fall der Lehre verdient ein Lerner während des ersten Ausbildungsjahres 700 Schweizer Franken (Chf) im Monat, im zweiten 900 Chf und im dritten 1250 Chf. Nach dem Abschluss beträgt die Mindestlohnempfehlung vom SFGV 3.800 Chf im Monat, was deutlich unter dem verfügbaren Durchschnittseinkommen der Schweizer Bevölkerung von etwa 4.500 Chf liegt. Ausbildungsabgänger von diversen handwerklichen Berufen verdienen hier deutlich mehr.

Die allgemein geringe Bezahlung für Arbeitnehmer innerhalb der Branche macht es zudem unattraktiv, nach Lehrabschluss eine höhere Berufsausbildung anzuhängen: neben den direkten Ausbildungskosten von über 10.000 Chf, beträgt die Lohndifferenz zum eidgenössischen Fachausweis nach Empfehlung des SFGV nur 400 Chf im Monat mehr. Hier besteht dringend Handlungsbedarf, nicht zuletzt auch im Interesse der Arbeitgeber: schließlich wirkt sich das Gehalt auf die Motivation der Mitarbeiter und diese unmittelbar auf die Qualität der Kundenbetreuung aus.

Bei solchen Zuständen ist es dann auch nicht verwunderlich, wenn immer mehr Abgänger ihre Angestelltenposition im Fitness-Studio aufgeben, um sich nach einigen kleineren Weiterbildungen als Personal Trainer selbstständig zu machen. Diese Entwicklung kann zwar weder im Sinne der Arbeitgeber noch des Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenterverbandes sein - doch ausgerechnet diese beiden Parteien könnten diese Situation ändern.

### Der Autor

#### Nik Paulenz

hat sieben Jahre als Fitness-Trainer in einem Fitness-Studio gearbeitet, bevor er sich als Personal Trainer mit der Gründung von Fitness Glade selbstständig machte. Er ist staatlich dipl. Fitness-Instruktor, hat einen Abschluss in Sozialwissenschaften und studiert momentan im Master Prävention und Gesundheitsmanagement. Nik lebt in Bern, Schweiz.

