

Rollenbeschreibung „Zertifizierter/e Fitnesstrainer/in (ZFIT)“	
<b>Ziele</b>	<p>Fitness ist essentiell für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen. Durch das steigende Bewusstsein, einen aktiven Beitrag zur Erhaltung eines gesunden und selbstbestimmten Lebens leisten zu müssen, ist in den letzten Jahren auch die Nachfrage nach kompetenten Fitnesstrainern/trainerinnen gestiegen. Dies erfordert neben einer kontinuierlichen Weiterbildung auch eine Kompetenzfeststellung der Trainer/innen.</p> <p>Ziel der Zertifizierung ist es, das hohe Niveau zertifizierter Personen aus dem Bereich der Fitness- und Gesundheitsbranche für nationale und internationale Kunden abzubilden. Zudem werden Standards geschaffen, an denen sich Organisationen bei der Auswahl der Trainer/innen orientieren können.</p>
<b>Aufgaben / Verantwortlichkeiten</b>	<p>Fitnesstrainer/innen besitzen umfassendes Wissen im Bereich der Ernährung, des Energiehaushalts, über die menschliche Anatomie und deren Funktionsweise, über Entspannungstechniken und über Trainingsmethoden und Trainingsgeräte. Sie sind in der Lage, dieses Wissen anzuwenden und durch Analyse kundenbezogene Trainingspläne zu erstellen. Sie begleiten gesunde Menschen im Lern- und motorischen Bewegungsprozess mit seiner Veränderung. Sie besitzen weiters die Fähigkeit, die Trainingsmethoden und die Funktion der Trainingsgeräte in Einzel- und Gruppentrainings den Kunden/Kundinnen zu vermitteln, Trainings qualifiziert durchzuführen, das Trainingsergebnis zu evaluieren und gegebenenfalls Korrektorempfehlungen auszusprechen.</p>

## QUALIFIKATIONSBEREICHE UND KOMPETENZFELDER

Die in nachfolgender Tabelle angeführten Qualifikationsbereiche und Kompetenzfelder geben einen Überblick über die Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen des/der „ZFIT“.

Kompetenzfeld	Qualifikationsbereiche Kenntnisse - Fertigkeiten - Kompetenzen
<b>Fachkompetenz/ Kontextkompetenz/ Sozialkompetenz</b>	<p><b>Rechtliche Rahmenbedingungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnis über das Tätigkeitsprofil des/der Fitnesstrainers/Fitnesstrainerin</li> <li>• Grundkenntnisse zu gewerberechtlichen Aspekten und der Abgrenzung zu anderen Gesundheitsberufen</li> <li>• Kenntnisse über mögliche Anwendungsfelder im Fitnesstraining</li> </ul>

	<p><b>Anatomie und Gesundheit, Grenzen der Leistungsfähigkeit, Energiehaushalt</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kenntnisse über die menschliche Anatomie und deren Funktionsweise (Wirbelsäule, Knochen, Gelenke, Muskeln, ...)</li><li>• Grundkenntnisse über Ernährung und Energiehaushalt</li><li>• Kenntnis der Körperfunktionen und der Bewegungswirkungen auf das physische, psychische und soziale Wohlbefinden</li><li>• Fähigkeit physiologische Zusammenhänge zu verstehen</li><li>• Fähigkeit Erste Hilfemaßnahmen zu leisten</li></ul> <p><b>Trainingsmethoden, Geräte, Trainingsprogramme und Strategie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kenntnisse über Trainingsmethoden und Trainingsgeräte</li><li>• Fähigkeit die anatomischen Kenntnisse in das Training zu integrieren</li><li>• Kenntnis von Entspannungstechniken und Beweglichkeitstrainings (z. B. Meditation, Yoga, Mobility Training) und Fähigkeit diese anzuwenden</li><li>• Fähigkeit kundenbezogene Trainingspläne zu erstellen und das Trainingsergebnis zu bewerten</li></ul> <p><b>Vermitteln, fördern, unterstützen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Didaktische Fähigkeiten zur Wissensvermittlung</li><li>• Fähigkeit Menschen bei der Ermittlung des Fitnessstatus zu unterstützen</li><li>• und gegebenenfalls diesen zu heben</li><li>• Fähigkeit die Trainingsmethoden und die Funktion der Trainingsgeräte in Einzel- und Gruppentrainings den Kunden/Kundinnen zu vermitteln</li><li>• Fähigkeit zu vertrauensvollem Handeln</li><li>• Fähigkeit Reflexionsprozesse anzustoßen</li><li>• Fähigkeit eine angenehme Atmosphäre während des Trainings zu schaffen</li><li>• Fähigkeit sich selbst weiter zu entwickeln und Entwickeln eines individuellen Profils</li></ul>
--	---