

Fitnesstrainer, Personal Trainer, Sportwissenschaftlicher Berater?

Um das Training kreisen viele Begriffe. Wenn man das Netz durchforstet, so gibt es viele Angebote. Doch wodurch unterscheiden sich (Personal) Trainer und sportwissenschaftliche Berater? Auch wenn es jetzt von der Thematik etwas trocken wird, möchte ich das „Begriffswirrwarr“ etwas entflechten:

Das Gewerbe des **Fitnesstrainers** ist ein freies Gewerbe. Das heißt, für die Anmeldung dieses Gewerbes müssen KEINERLEI besondere Ausbildungen oder Qualifikationen nachgewiesen werden.

Der genaue laut Wortlaut der WKO: „*Erstellung von Trainingskonzepten für gesundheitsbewusste Personen. Das Gewerbe des Fitnesstrainers sieht folgende Tätigkeiten vor:*

- *Kunden bei der Auswahl von Trainingsprogrammen unter Berücksichtigung der körperlichen Voraussetzungen und Fitness beraten*
- *Trainingsgeräte und deren richtige Benutzung erklären*
- *Planung und Abwicklung von Kursen im Bereich Fitness, Aerobic Gymnastik*

Im Bereich dieses freien Gewerbes ist lediglich die Erstellung von allgemein gehaltenen Sport- & Fitnesskonzepten zulässig. In den Vorbehaltsbereich von reglementierten Gewerben (z.B.: Lebens- & Sozialberatung eingeschränkt auf sportwissenschaftliche Beratung oder Ernährungsberatung) darf NICHT eingegriffen werden.

Den Begriff des **Personal Trainers** gibt es in der Gewerbeordnung nicht und ist daher nicht geschützt. Bezeichnet sich jemand als Personal Trainer, kann er sowohl dem Gewerbe des Fitnesstrainers, als auch dem des sportwissenschaftlichen Beraters angehören.

Das Gewerbe des **sportwissenschaftlichen Beraters** heißt nach genauem Wortlaut der WKO: *Lebens- & Sozialberatung, eingeschränkt auf sportwissenschaftliche Beratung*. Dies ist ein reglementiertes Gewerbe. Um für dieses Zugang zu haben, ist ein Studium der Sportwissenschaft oder Leibeserziehung an einer inländischen Universität oder ein Diplomtrainerabschluss in einer Trainerausbildung in einer Sportakademie des Bundes erforderlich (diesen Weg bin ich gegangen, indem ich staatlich geprüfter Diplomtrainer für Leichtathletik, mit ausgezeichnetem Erfolg abgeschlossen 2009 an der Sportakademie Wien, bin)!

In den Richtlinien der WKO steht weiter: *sportwissenschaftliche Beratung umfasst Beratung, Coaching, Counselling und Betreuung von Personen und Institutionen in sportwissenschaftlichen Fragestellungen, insbesondere in den Gebieten:*

- *Trainingswissenschaft*
- *Bewegungswissenschaft*
- *Sportbiomechanik*
- *Sportpädagogik*
- *Sportjournalismus, Wissenschaftsjournalismus und Sportinformation*

Konkret:

Erfassung des aktuellen Leistungsniveaus, konditioneller und koordinativer Grundlagen (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) und von Bewegungstechniken an gesunden Personen mittels geeigneter Testverfahren, Auswertung und Interpretation der erhobenen Parameter:

- Erfassung und Interpretation von Kraft- & Schnelligkeitsparametern (Maximalkrafttests, Sprungkrafttests, Elektromyographie, Kraft-Ausdauer Tests, Schnelligkeitstests, usw.)
- Untersuchung zur Beweglichkeit und Dehnfähigkeit (Muskefunktionstests)
- Ausdauerleistungsdiagnostik (Ergometrien bis zur Ausbelastung, Spirometrie, Laktatdiagnostik, Stufentest, usw.)
- Erhebung von Parametern zur Abschätzung koordinativer Fähigkeiten (Koordinationstests)
- Erfassung allgemeiner und sportartspezifischer Gleichgewichtsfähigkeiten
- Auswertung von Daten zu leistungsdiagnostischen Zwecken und zur Trainingsgestaltung
- Technikanalysen (Videoanalyse, Kinemetrie, Dynamometrie, Elektromyographie)

Konzeption, Überwachung, und Betreuung von Trainingsprogrammen im Leistungs-, Gesundheits- & Rehabilitationssport:

- Erstellen von Trainingsempfehlungen und Trainingsplänen
- Steuerung von Trainingsintensität und -umfang anhand von geeigneten Parametern (Herzfrequenz, Laktat, Kraftbeanspruchung usw.)
- Führen, Auswertung und Interpretation von Trainingsaufzeichnungen
- Erhebung und Dokumentation von trainingsbedingten Adaptionen
- Trainingsbetreuung
- Wettkampfbetreuung
- Lehren und Kontrollieren spezieller konditioneller Übung (z.B. Handhabung von Fitnessgeräten, Übungen mit Pezzi-Bällen, Dehnungsübungen)
- Lehren und Durchführen einfacher Bewegungstechniken in Gruppen (z.B.: Lauftreffs, Laufschulung, Nordic Walking)

Praktische Durchführung von Übungseinheiten zum Ziele der Leistungssteigerung, der Gesundheitserhaltung und der Rehabilitation:

- Trainingseinheiten für Sport- & Freizeitgruppen
- Individuelle Trainingseinheiten im Einzelcoaching
- Training für Rehabilitationsgruppen nach ärztlicher Maßgabe
- Sport- & Bewegungsangebote in Betrieben
- Bewegungs- & Sportprogramme für spezifische Gruppen (z.B. Kinder, Senioren, Übergewichtige und Adipöse, Menschen mit Behinderung, Alkohol- & Drogenkranke).

Es ist also schon ein großer Unterschied! Jemand, der keine sportwissenschaftliche Berechtigung hat, darf auch viel weniger.