



ERNÄHRUNGS- UND FITNESSBERATER (GESUNDHEIT/SPORT)

ALLES FÜR DIE **GESUNDHEIT**

Claudio Trento (28) möchte, dass sich seine Kunden rundum wohlfühlen. Mit seiner Ernährungs- und Fitnessberatung verhilft ihnen der Personal Fitness Trainer zu einem gesunden Lebensstil.

Von Führungskräften bis zu Leistungssportlern, von Studierenden bis zu Rentnern – Claudio Trento hat unterschiedlichste Kunden. Der 28-Jährige hilft ihnen dabei, richtig fit zu werden und auf eine gesunde Ernährung umzustellen. „Meine Berufsausbildung zum staatlich anerkannten Sport- und Gymnastiklehrer war hierfür ein gutes Fundament, da ich sämtliche Bereiche kennengelernt habe – von der Anatomie und Psychologie bis hin zur Trainingslehre“, erklärt er.

Da er seine Zukunft in der Ernährungs- und Fitnessberatung sah, eignete er sich nach Abschluss der Ausbildung weiteres Wissen an. Unter anderem absolvierte er zwei

Kurse am Gluckerkolleg in Kornwestheim: das viertägige Seminar zum Ernährungsberater sowie die siebentägige Fortbildung zum Personal Trainer. Die Gebühren für beide Kurse betragen insgesamt 1.700 Euro. „Bei der Ernährungsberatung haben wir Beratungsgespräche geübt und darauf ein Feedback bekommen“, erzählt er. „Bei der Fortbildung zum Personal Trainer wurde uns zudem vermittelt, wie man Kunden findet und bindet.“ Der Trainingseffekt solle für die Kunden so deutlich sichtbar sein, dass diese nicht mehr auf die Betreuung durch den Personal Trainer verzichten wollen. Mit seiner Zertifizierung vom Verband für ausgebildete Personal Fitness Trainer e.V. und dem TÜV Rheinland konnte Claudio Trento zusätzlich seine fachliche Kompetenz unterstreichen.

Freude an Bewegung

Heute bietet er als Selbstständiger Beratung in Sachen Fitness und Ernährung sowie individuelles Training an. Ein erstes Gespräch mit dem Klienten und ein gemeinsames Training ermöglichen es ihm, den jeweiligen Kunden richtig einzustufen und einen passenden Trainingsplan zu erstellen: „Oft trifft man sich dann zweimal wöchentlich zum Training. Wir wärmen uns gemeinsam auf, dann können etwa ein kleines Krafttraining und eine Laufeinheit folgen“, sagt Claudio Trento. Als Fitnessberater gehört es zu seinen Aufgaben, die Klienten zu motivieren und ihnen die Freude an der Bewegung zu vermitteln.

Bei der Ernährungsberatung geht es zunächst darum, grundsätzliche Kenntnisse zu vermitteln. Wenn die Klienten nachvollziehen könnten, weshalb gewisse Lebensmittel förderlich für ihre Gesundheit sind, dann seien sie eher bereit, diese in ihren Speiseplan zu integrieren: „Für die meisten Menschen ist es stressig, die Ernährung anzupassen. Daher ist das ein längerer Prozess“, sagt der Ernährungs- und Fitnessberater. Auch für spezielle Bedürfnisse beziehungsweise Probleme arbeitet er Lösungen aus. Wenn ein Kunde beispielsweise Probleme mit der Konzentration im Arbeitsalltag hat, erhält er von Claudio Trento eine Liste mit Lebensmitteln, die förderlich für die Konzentration sein können: „Er kann sich dann selber aussuchen, welche ihm am besten schmecken.“

Kundenorientiert und flexibel

Fachliche Kompetenz und Fitness sind Grundlagen in Claudio Trentos Beruf. Unverzichtbar sind daneben auch Kommunikationsfähigkeit und ein Gespür für den Umgang mit Kunden: „Ich muss mich in mein Gegenüber einfühlen können.“ Er arbeite nahe an und mit Menschen, sei manchmal gar in der Rolle eines Seelsorgers oder Problemlösers. Zudem sei Flexibilität sehr wichtig in seinem Beruf: Viele Berufstätige nehmen sich lediglich am späten Abend oder Wochenende Zeit für Fitnessfragen und entsprechende Übungen. Claudio Trento versucht, den Terminwünschen seiner Kunden stets nachzukommen. <

„ICH MUSS MICH IN MEIN GEGENÜBER **EINFÜHLEN** KÖNNEN.“



Claudio Trento betreut seine Kunden beim Training, leitet sie an und vermittelt ihnen Freude an der Bewegung.



Der Berater zeigt einer Klientin, wie sie sich einen Smoothie aus Obst zubereiten kann.

faktencheck

ANFORDERUNGEN

- Kommunikationsstärke (z.B. Kunden beraten)
- Fitness (z.B. Übungen vorführen)
- pädagogisches Geschick (z.B. Menschen zu Bewegung motivieren)
- Verantwortungsbewusstsein (z.B. Ernährungspläne für spezielle Bedürfnisse ausarbeiten)

VERDIENST

3.384 bis 5.368 Euro Bruttogrundvergütung (Orientierungswerte – tatsächliche Vergütung kann deutlich abweichen; Quelle: BERUFENET)

Weitere Informationen zum Beruf „Ernährungs- und Fitnessberater/in (Gesundheit/Sport)“ finden Sie nach Eingabe der Berufsbezeichnung in BERUFENET unter www.berufenet.arbeitsagentur.de.