

Sie waren hier:

<http://www.uni-magazin.de/rubrik/berufsreportage220070201.jsp>



## Berufsreportage: Wellness-Trainerin

*Wellness-Trainerin*

### Die Gesund-Macherin

**Wellness-Trainer sind Fachleute für Entspannung und Gesundheit – theoretisch wie praktisch. Sie beraten Gäste in Hotels und Wellness-Einrichtungen über Wohlfühlangebote und leiten ihre Klientel in Kursen wie Nordic-Walking oder Atemtraining aktiv zur Gesundheitsvorsorge an. Violetta Minx hat den Wellness-Trend rechtzeitig erkannt und sich vor zwei Jahren mit ihrem eigenen Konzept unter dem Namen „VioVital“ selbstständig gemacht.**



Violetta Minx ist Wellness-Trainerin und bietet verschiedene Kurse an.

Foto: Richter

Mittlerweile kommt die 30-jährige Potsdamerin auf eine 60-Stunden Woche. Denn sie gibt alle Kurse in ihrem aktuellen Programm selbst und hat dazu noch täglich jede Menge Organisatorisches von der Akquise bis zur Abrechnung zu erledigen. Für Buchhaltung und Terminmanagement hat sie deshalb auch schon eine Bürokräftin eingestellt, die sie halbtags unterstützt. Denn Violetta Minx' Job ist Kräfte zehrend: Über 20 Stunden pro Woche leitet die Wellness-Trainerin ihre Kursteilnehmer in Aqua-Fitness, Nordic Walking, Pilates, fünf Tibeter, progressiver Muskelentspannung und Wirbelsäulengymnastik an. Dazu kommen spezielle Angebote für junge Mütter, die nach der Schwangerschaft wieder in Form kommen wollen, Vorträge zur Gesundheitsvorsorge und Rehasport.

### Leistungssport und Fitness-Studio

Der Sport war schon immer die große Leidenschaft von Violetta Minx. Als Schülerin trieb sie 13 Jahre lang Leistungssport und schaffte es bis in die Judo-Nationalmannschaft der Frauen. Sie trägt den zweiten schwarzen Gürtel. Nach dem Abitur stand ziemlich schnell fest, dass es nur ein Sportstudium sein konnte, für das sie sich wirklich begeistern würde. Das absolvierte Violetta Minx in ihrer Heimatstadt Potsdam an der dortigen Hochschule. Während des Studiums standen im praktischen Teil sowohl traditionelle Sportarten als auch aktuelle Trendsportarten aus dem Freizeit- und Breitensport auf dem Lehrplan. Das theoretische Studium deckte die sportwissenschaftlichen Grundlagen wie Bewegungswissenschaft, Sportgeschichte, -medizin, -pädagogik, -psychologie und Trainingswissenschaften ab. Im Hauptstudium wählte Violetta Minx den Schwerpunkt Rehabilitation und Prävention. Während eines Praktikums in einem Rehaszentrum arbeitete sie sporttherapeutisch mit chronisch und akut Kranken. Faszinierend war für sie im Studium vor allem, die Grundlagen der Anatomie zu begreifen. „Die Funktionalität unseres Körpers ist einfach und komplex zugleich – und in sich total logisch“, sagt Violetta Minx. Der menschliche Körper ist für sie ein Wunder der Natur. Ihn zu erhalten und gegen diverse schädliche Einflüsse des modernen Lebens fit zu machen, hat sie sich zur Lebensaufgabe gemacht. Für ihr Diplom erarbeitete sie ein Sportprojekt für übergewichtige Kinder, das sie abschließend in Form einer Studie vorlegte.

Nach dem Abschluss arbeitete sie als Honorarkraft in einem Fitnessstudio als Trainerin und war dort bald für den Aufbau des Präventionsbereichs verantwortlich. Sie baute Kontakte zu Krankenkassen und Firmen auf. Das Organisieren machte ihr großen Spaß. „Ich übernehme gern Verantwortung“, sagt sie, und wenn man sie in ihrem leuchtend orangefarbenen „VioVital“-Shirt anschaut, glaubt man ihr gerne. Doch nach ein paar Jahren war sie nicht mehr zufrieden – und die Bezahlung stimmte auch nicht. Also spurtete sie los und wagte den Schritt in die eigene Existenz.

### Netzwerken und Weiterbildung

Violetta Minx wollte mehr von den ökonomischen Rahmenbedingungen ihrer Arbeit verstehen und begann eine Weiterbildung zur Sportfachwirtin an der Industrie- und Handelskammer (IHK) Potsdam. Doch schon bald zeichnete sich ab, dass sie mit ihrem Studium und ihren praktischen Erfahrungen dafür eindeutig überqualifiziert war. Sie brach die Weiterbildung ab, machte stattdessen eine Reihe von Trainerscheinen bei sorgfältig ausgesuchten Lehrgangsanbietern und arbeitete gemeinsam mit der IHK an dem bundesweiten Curriculum für die Weiterbildung zum/zur Wellnesstrainer/in beziehungsweise Wellnessberater/in. Mit der zuständigen Referentin der IHK schrieb sie das Konzept für die modulare Weiterbildung, die sich aus neun Modulen zusammensetzt und mit einem Zertifikat abschließt. Seither arbeitet sie auch als Leitdozentin für die Kammer. Sie koordiniert Dozenten und Prüfungen. Im November 2004 war schließlich ihr eigenes Konzept fertig gestellt und „VioVital“ eröffnete in Potsdam. Im Aktivium in Potsdam und im Activit in Babelsberg bietet sie seither ihre Kurse an. Für die Nutzung der Sporträume muss sie wie alle anderen, die dort Kurse abhalten, Miete zahlen. Neben Violetta Minx nutzen noch andere Anbieter die Räumlichkeiten, unter anderem gibt es dort Yoga und Feldenkraiskurse. Die Wellness-Trainerin hat sowohl unter den anderen Kursanbietern als auch unter ihren eigenen Teilnehmern bereits eine Menge interessanter Gesprächspartner für den gegenseitigen

Austausch über das Geschäft gefunden. „In meinem Netzwerk sind ziemlich viele Frauen, fast alle älter als ich und auch Unternehmerinnen“, sagt Violetta Minx. Darunter sind eine Schneidermeisterin und eine Kommunikationswissenschaftlerin, die sich wie Violetta Minx auf den Gesundheitsmarkt spezialisiert hat.



Violetta Minx ist mit aktuellen Wellness-Trends bestens vertraut, wie hier beim Nordic Walking.

Foto: Richter

Ihr Arbeitsalltag ist so bewegt, dass sie in ihrer Freizeit kaum Sport treibt, erzählt sie. Obwohl sie jeden Tag in Potsdam mit dem Fahrrad unterwegs ist und einmal pro Jahr eine Skireise unternimmt. Manch anderem würde das genügen. Mit dem Reisen ist es als Selbstständige nicht so einfach. Im letzten Jahr war Violetta Minx zum ersten Mal in ihrem Leben zwei Wochen am Stück im Urlaub auf Malta. Früher bestimmte der Leistungssport ihren Rhythmus, heute hält Violetta sie auf Trab. Denn neben ihrem Kursangebot geht sie auch in Betriebe und arbeitet dort mit den Angestellten, meistens mit Bäckern oder Hotelangestellten. Die Berufsgenossenschaft ist dann ihr Auftraggeber. Und neben allem muss sie sich auch um ihre eigene Altersvorsorge kümmern – wie alle Selbstständigen muss sie ihre Sozialversicherung selber regeln.

## Gute Chancen für Akademiker und Quereinsteiger

Für solide ausgebildete Wellness-Trainer sind die Berufschancen nach Einschätzung von Julia Scharnhorst, Leiterin des Fachbereichs Lernen und Bildung im Deutschen Wellnessverband, derzeit sehr gut: „Wellness ist ein wachsender Markt – die Bevölkerung altert, die Menschen haben mehr Stress und der Bedarf an Entspannungsangeboten steigt.“ Wo vorerst vornehmlich Quereinsteiger ohne akademischen Hintergrund agierten, drängen seit einiger Zeit auch immer mehr Hochschulabsolventen auf den Arbeitsmarkt, die mit der entsprechenden Zusatzausbildung auch sehr gute Karten haben. „Die Qualitätsanforderungen an Wellness-Trainer steigen“, sagt Julia Scharnhorst. Wer erfolgreich in dem Metier Fuß fassen will, muss daher immer auf dem neuesten Stand der Wellness-Trends sein. „Was heute noch Nordic Walking ist, kann in ein zwei Jahren schon etwas völlig anderes sein“, betont Julia Scharnhorst den raschen Trendwechsel in der Branche. Zudem sollte man nicht davor zurückschrecken, am Wochenende und abends für seine Kunden da zu sein. Auch Mobilität ist wichtig, denn die meisten Jobs für Wellness-Trainer gibt es in touristischen Regionen und überall dort, wo Menschen gerne hinkommen, um sich zu entspannen. Nicht zuletzt sollte man als Wellness-Trainer, was den eigenen Lebensstil angeht, unbedingt mit gutem Beispiel voran gehen: Übergewichtige oder Raucher werden bei einem potenziellen Arbeitgeber wenig Chancen haben, denn sie geben natürlich nicht das vitale Bild ab, das man den Kunden vermitteln möchte.



Violetta Minx hat eine 60 Stunden Woche zu meistern.

Foto: Richter

Viele Wellness-Trainer arbeiten selbstständig wie Violetta Minx oder als Honorarkräfte, oft für unterschiedliche Auftraggeber gleichzeitig. Die Gehaltsspanne ist sehr unterschiedlich. Ein Berufsanfänger wird sich je nach Position mit 1.400 Euro monatlichem Verdienst begnügen müssen. In der Regel geht die Spanne dann bis 3.000 Euro. Doch in Spitzenpositionen sind die Grenzen nach oben offen: Als Leiter des Wellness-Bereichs in einem guten Hotel verdient man mitunter mehr als der Hoteldirektor.

## Freie Zeiteinteilung und volle Verantwortung

Violetta Minx macht ihren Job gerne. Mit allem, was dazu gehört. Oft sitzt sie abends noch lange in ihrem Homeoffice über den aktuellen Vioital-Flyern und Programmbroschüren und stellt Informationen zusammen, die eine Grafikerin dann für sie layoutet. Die freie Zeiteinteilung ist etwas, das sie an der Selbstständigkeit schätzt. „Es gibt keine Öffnungszeiten“, sagt sie. Aber natürlich auch keinen richtigen Feierabend. Den muss sie sich irgendwann selbst verordnen. Manchmal ist es schwierig, runterzukommen, wenn man wie sie so aktiv ist. Zwischen ihren Kursen schiebt sie oft schnell einige Anrufe ein, beispielsweise mit Apotheken, mit denen sie sich vernetzen und eine Seniorenakademie aufbauen will. „Ich bin schon ziemlich arbeitswütig“, lautet ihre Selbstdiagnose. Doch ohne den Elan und die sportliche Ausdauer, die sie an den Tag legt, wäre Vioital heute wohl auch nur eine schöne Idee – so ist es ein florierendes Einzelunternehmen, das dank einer vitalen Frau wie Violetta Minx für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen Sorge trägt.

### Aus- und Weiterbildung

Wellness-Trainer ist keine geschützte Berufsbezeichnung. Jeder kann sich so nennen, der einen Wochenendkurs, beispielsweise in Aromatherapie oder Massage belegt hat. Anders als in den klassischen Gesundheitsberufen herrschen hier noch keine rechtlichen Regelungen. Wer ernsthaft in den Beruf einsteigen möchte und seine Existenz darauf aufbauen will, muss sich daher unbedingt sehr gründlich über die diversen Weiterbildungsangebote informieren. Denn auf dem Markt tummeln sich eine Reihe unseriöser Anbieter, die

mit schlecht ausgebildeten Dozenten und wenig fundierten Lehrplänen auf zahlungsfreudige Kundschaft warten. Aber wer selbst einen Fünf-Tage Kurs besucht hat, ist noch lange nicht qualifiziert dazu, Leute auszubilden. Der Deutsche Wellnessverband hat daher Standards und Qualitätskriterien für Weiterbildungsangebote entwickelt, und vergibt an empfehlenswerte Anbieter ein Zertifikat. „Wer es ernst meint, darf weder Kosten noch Zeitaufwand scheuen“, sagt Julia Scharnhorst vom Wellnessverband.

Die bisher zertifizierten Weiterbildungsangebote werden auf der Homepage des Wellnessverbands vorgestellt. Die fachlichen Anforderungen an einen erfolgreichen Wellness-Trainer sind breit gefächert: Wissen über Bewegung und Sport, gesunde Ernährung, Entspannung und Stressbewältigung gehört ebenso dazu wie Know-how im medizinischen und rechtlichen Bereich. „Der Wellness-Trainer muss seine Grenzen kennen“, sagt Julia Scharnhorst. Er muss also wissen, wie weit er gehen darf und wann ein Kunde in die Hände eines Arztes, Psychotherapeuten oder Heilpraktikers gehört. Auch betriebswirtschaftliches Grundwissen gewinnt immer mehr an Bedeutung, denn der Wellness-Trainer kann einen guten Teil seines Einkommens auch über Produktverkäufe erzielen. Als wichtigste Soft Skills gelten Einfühlungsvermögen, Kommunikationsstärke, Beratungskompetenz und eine stets sehr gezielt auf den Kunden ausgerichtete, offene Art.