



Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung

EFZ



Bewegung, Sport und eine ausgewogene Ernährung sind Grundpfeiler einer guten Gesundheit. Fachmänner und Fachfrauen Bewegungs- und Gesundheitsförderung begleiten Kundinnen und Kunden jeden Alters beim individuellen Training und bei Gruppenkursen. Sie fördern einen gesunden Lebensstil, geben Tipps zur Ernährung – und unterstützen die Menschen bei der Verbesserung ihrer Fitness und ihres Wohlbefindens.

Anforderungen

Ich bin gerne mit Menschen in Kontakt

Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung stehen täglich in engem Kontakt mit ihren Kundinnen und Kunden. Sie sind offen und haben eine positive Einstellung. Sie befinden sich oft in der Privatsphäre anderer Menschen. Das braucht Einfühlungsvermögen, Respekt und Hilfsbereitschaft.

Ich interessiere mich für Gesundheit und Bewegung

Bessere Beweglichkeit, mehr Wohlbefinden, weniger Schmerzen, eine bessere Fitness: Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung erkennen die Bedürfnisse ihrer Kundinnen und Kunden. Sie schlagen ihnen darauf abgestimmte Programme vor. Sie passen die Intensität des Trainings an und setzen Ziele, die dem Gesundheitszustand ihrer Kundinnen und Kunden entsprechen – und diesen verbessern.

Ich habe pädagogisches Flair

Erklärungen geben, Bewegungsabläufe vorzeigen oder Haltungen korrigieren: Dies alles braucht Geduld und pädagogisches Geschick. Dank ihrer Kenntnisse zu Themen wie Stoffwechsel, Schlafstörungen und Stress können die Berufsleute Menschen bei der Verbesserung ihres Lebensstils und ihrer körperlichen Gesundheit unterstützen.

Ich bin körperlich fit

Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung sind Vorbilder für ihre Kundinnen und Kunden. Sie haben eine gute körperliche Verfassung, pflegen einen gesunden Lebensstil und trainieren regelmässig. Die verschiedenen Geräte und Trainingsmethoden beherrschen sie perfekt.

✓ Die körperliche Nähe zum Kunden erfordert viel Taktgefühl und Respekt.



Arbeitsumfeld

Fachmänner und Fachfrauen Bewegungs- und Gesundheitsförderung arbeiten in Gesundheits- und Fitnesszentren, Fitnessstudios, Spitälern und Rehabilitationszentren sowie in Physiotherapiepraxen. Stellen gibt es auch in gehobenen Hotels und Thermalbädern, in denen Fitness- und Rehaprogramme angeboten werden. Die meisten Arbeitsplätze finden sich in kleinen und mittleren Unternehmen. Die Arbeitszeiten können unregelmässig sein: Je nach Organisation arbeiten die Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung auch früh morgens, am Abend oder am Wochenende, um den Bedürfnissen der Kundschaft zu entsprechen.

Den ganzen Tag in Bewegung

Neben persönlicher Betreuung und Gruppenunterricht kümmern sich die Berufsleute auch um den Unterhalt der Anlagen und Geräte, übernehmen administrative Aufgaben und verkaufen Produkte rund um einen gesunden Lebensstil.

Fachmänner und Fachfrauen Bewegungs- und Gesundheitsförderung halten sich regelmässig körperlich fit – auch, um Überlastungen oder zu intensiven Arbeitstagen vorzubeugen.

Ausbildung EFZ



Voraussetzung

Abgeschlossene obligatorische Schule



Dauer 3 Jahre



Lehrbetrieb

Fitness-, Wellness- und Gesundheitszentren, Physiotherapie-Praxen, Reha-Kliniken, Hotels



Berufsfachschule

Der Unterricht findet an 1-2 Tagen pro Woche an der Berufsfachschule in Basel, Ziegelbrücke GL, Neuenburg oder Lugano statt. Themen im Fachunterricht: einen gesunden Lebensstil erkennen und fördern; Daten erheben, Ziele ableiten, Konzepte erstellen; bewegungsorientierte Vorgehenskonzepte durchführen, auswerten, anpassen; mit Kundschaft kommunizieren, betriebliche Prozesse einhalten; beraten und verkaufen; betriebliche Administration; Sauberkeit, Flexibilität, Ökologie, Sicherheit der Arbeitsumgebung. Hinzu kommen allgemeinbildender Unterricht (Sprache und Kommunikation, Gesellschaft), Englisch und Sport.



Überbetriebliche Kurse

Sie finden an insgesamt 15 Tagen statt, verteilt auf die ganze Lehrzeit. Standort in der Deutschschweiz ist das ÜK-Zentrum bei Zürich. Themen: Training in Gruppen, Gerätetraining, gesunde Lebensweise, Tests, Verkauf in Fitnesscentern, Erste Hilfe, Notfälle, Instandhaltung von Geräten und Einrichtungen usw. Die Inhalte werden praktisch vermittelt und geübt.



Abschluss

Eidg. Fähigkeitszeugnis «Fachmann Bewegungs- und Gesundheitsförderung/ Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ»



Berufsmaturität

Bei sehr guten schulischen Leistungen kann während oder nach der beruflichen Grundbildung die Berufsmaturitätsschule besucht werden. Die Berufsmaturität ermöglicht das Studium an einer Fachhochschule, je nach Richtung prüfungsfrei oder mit Aufnahmeverfahren.



◀ Die Körperhaltung kontrollieren und gleichzeitig die Kundin motivieren: Das ist nicht ganz einfach.

Luca De Franceschi
25, Fachmann Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ im 2. Lehrjahr, arbeitet in einem Fitnesszentrum

«In diesem Beruf muss man Menschen mögen»

Im Fitnessstudio ist es an diesem gewitterhaften Nachmittag heiss. Es sind viele Kundinnen und Kunden da. Sie trainieren intensiv. Luca De Franceschi geht von Person zu Person, um Haltungen zu korrigieren, Ratschläge zur Nutzung eines Geräts zu geben oder ein Nahrungsergänzungsprodukt zu empfehlen.

Luca De Franceschi bereitet sich darauf vor, einer Gruppe junger Frauen Boxunterricht zu geben. «Viele Leute kommen hierher, um die während des Arbeitstags angestaute Anspannung loszuwerden», erklärt der Lernende.

Verschiedene Bedürfnisse

Hanteln, Gewichte, Rennvelos, Cardio-Training – sowie Gruppenkurse für Body Toning, CAF oder Pilates: Das Angebot ist vielfältig und richtet sich nach den Bedürfnissen und Interessen der Kundinnen und Kunden. «Einige

kommen nur für die Wassergymnastikkurse oder die Sauna. Aber die meisten Kunden sind hier, um ihre Kondition und Kraft zu verbessern oder ihren Körper zu stählen – vor allem die Jugendlichen», verrät Luca De Franceschi. Andere kommen auch wegen des sozialen Aspekts: «Dies ist ein Ort, wo sie Menschen treffen und ihre Leistung Beachtung findet», sagt der Lernende.

Anatomie und Ernährung

«Der erste Kontakt mit dem Kunden ist sehr wichtig», betont Luca De Franceschi. «Ich stelle Fragen zu ihrem Lebensstil und ihren Zielen. Dazu nehme ich einen Gesundheitsfragebogen zu Hilfe. Hat die Person Schlafstörungen oder ist sie gestresst? Arbeitet sie den ganzen Tag im Sitzen oder stehend? Leidet sie an spezifischen Schmerzen? Ist sie übergewichtig?» Anatomie und Ernährung sind in der Berufsfachschule sehr wichtig. Dieses Wissen hilft dem Lernenden, Trainingsprogramme zu empfehlen. «Ich muss die Geräte und die Kursangebote gut kennen, auch wenn sie nicht zu meinem Lieblingsgebiet gehören. Ich habe zum Beispiel gelernt, für die Zumbakurse die Takte zu zählen, was für mich nicht ganz einfach ist.»



Offen für Kontakte und Gespräche

«Personen, die alleine trainieren, ermutige ich oft dazu, einen Gruppenkurs zu machen», erzählt Luca De Franceschi weiter. «Die Gruppendynamik hilft bei der Motivation. Ich kenne hier alle, was den Kontakt vereinfacht. In diesem Beruf muss man Menschen mögen – und sympathisch, gesellig, aufmerksam sowie offen für ein Gespräch sein. Auch das gehört zur Kundenbindung.» Der Lernende beherrscht mehrere Sprachen. Dadurch fällt es ihm leichter, den Kontakt mit Menschen unterschiedlicher Herkunft zu knüpfen. Nachdem er ein Jahr im Gymnasium verbracht und ein EFZ als Automatiker absolviert hatte, beschloss Luca De Franceschi während seines Militärdienstes, sich dem Sport zu widmen. Sein Ziel? Er möchte Ausbilder beim Militär werden und dort Soldaten und Soldatinnen trainieren.

▼ Luca De Franceschi erklärt einem Kunden, wie er z.B. Geschwindigkeit und Streckenlänge am Laufband einstellen kann.



Die Freude am Training wecken

Ihre Arbeit ist breit gefächert: Vanessa Fries begleitet in einem grossen Gesundheits- und Therapiezentrum Menschen mit ganz verschiedenen Beschwerden. Dazu gehören auch Patientinnen und Patienten aus der Physiotherapie: Sie möchten mit einem anschliessenden Training verhindern, dass ihre Beschwerden zurückkehren.

«Was ist dein Ziel?», fragt Vanessa Fries ihren Kunden. «Ich will nicht verrostet», antwortet dieser und schmunzelt. «Ich sitze den ganzen Tag und sollte mich mehr bewegen.» Der 55-Jährige ist ein typischer «Fall» für die junge Fachfrau. «Die meisten meiner Kundinnen und Kunden haben Beschwerden am Bewegungsapparat. Wer viel sitzt, hat oft Nackenverspannungen, Schmerzen im Lendenwirbelbereich und dergleichen», sagt sie.

Ziele und Bedürfnisse erfassen

Vanessa Fries macht mit ihrem Kunden gerade die sogenannte Anamnese. In diesem Gespräch findet sie heraus, welche Voraussetzungen und Bedürfnisse ihr Kunde hat. Sie tippt alle Informationen in ihr Tablet: von Gewicht und Grösse über Beschwerden bis hin zu Medikamenten, die er einnimmt. Auch die persönlichen Ziele werden festgehalten. Training soll kein «Müssen» sein: «Die Motivation ist sehr wichtig», sagt Vanessa Fries. «Nur wenn die Leute Freude am Training entwickeln, bleiben sie dran. Dafür müssen sie das Warum verstehen.»

Smarte Geräte fördern Motivation

Schon während der Anamnese fragt sich Vanessa Fries, welche Übungen sie dem Kunden vorschlagen wird. Dann führt sie ihn zum Körperanalyse-Gerät: eine Art Hightech-Waage, die unter anderem den Fett- und Muskelanteil des Körpers misst. Die Daten werden automatisch in das Profil des Kunden eingelesen. Dazu trägt er einen Badge, auf dem seine Daten und Trainingsprogramme gespeichert sind. «Die Körperanalyse wiederholen wir regelmässig, um den Fortschritt zu sehen. Das motiviert», erklärt Vanessa Fries. Nach dem Aufwärmen auf dem Crosstrainer geht's auf die Matte. Vanessa Fries zeigt dem Kunden die «Brücke», eine Übung, welche die durch das viele Sitzen oft abgeschwächte Rückenmuskulatur trainiert. Das



^ Mit dem Aufwärmen auf dem Ellipsentrainer wird das weitere Training vorbereitet.

Haupttraining besteht aus acht Kraftübungen an Geräten sowie einigen freien Übungen.

Berufsbildnerin und Spezialistin

Vanessa Fries ist – wenn wundert's? – selbst ein absoluter Bewegungsmensch und trainiert in ihrer Freizeit Kinder im Geräteturnen. Nicht nur privat bildet sie Nachwuchs aus, sondern auch beruflich. Eine Aufgabe, die ihr sehr gefällt: «Lernende zu betreuen, fordert mich auf einer ganz anderen Ebene.» Um ihr Wissen zu



^ Vanessa Fries erklärt ihrem Kunden, wie die Brücke geht – eine Übung, welche die Rückenschmerzen lindern wird.

Vanessa Fries

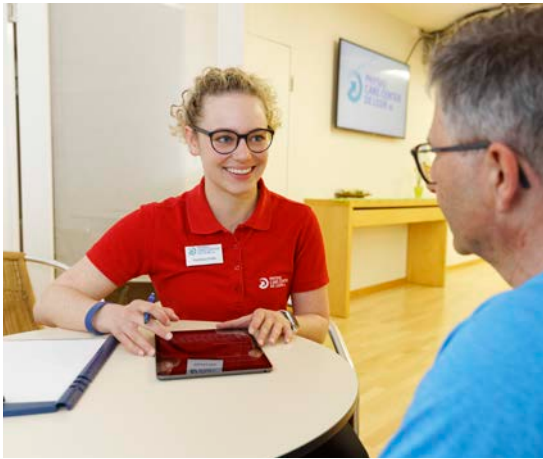
22, Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ, arbeitet im Trainingsbereich eines grossen Gesundheits- und Therapiecenters

vertiefen, hat Vanessa Fries sich zur Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung weitergebildet. «So kann ich Menschen mit Beschwerden noch besser betreuen.» Eine Fähigkeit, die sie gerade in diesem Betrieb sehr gut brauchen kann.



> Standortbestimmung vornehmen

Beim ersten Treffen mit dem Kunden wird dessen Ausgangslage mit einer Anamnese analysiert. Faktoren sind Fitness, Gesundheitszustand, Schlafstörungen, Schmerzen oder Übergewicht.



^ **Trainingsziele festlegen** Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung schlagen individuelle Trainingsziele vor. Diese werden regelmässig überprüft und je nach Fortschritt der Kundin angepasst.



^ **Übungen vorzeigen** Die Berufsleute führen die Kundinnen und Kunden ins Trainingsprogramm ein, erklären die Anwendung der Geräte und demonstrieren die korrekte Ausführung der Übungen.

> Bewegungen und Haltungen kontrollieren

Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung erkennen und korrigieren falsche Haltungen, die dem Training schaden oder Unfälle verursachen können.



^ **Gruppenunterricht geben** Fitnessstudios bieten häufig Gruppenkursen an. Die Berufsleute kennen auch diese Trainings und halten sich über Trends auf dem Laufenden.

^ **Produkte verkaufen** Nahrungsergänzungsmittel, Zubehör: Der Verkauf gehört zu den Aufgaben der Berufsleute. Zudem verwalten sie Kundenabonnemente, Termine und Wochenpläne.



^ **Unterhalt der Anlagen** Damit die Geräte sauber und in gutem Zustand bleiben, werden sie regelmässig gereinigt und gewartet. Am Ende des Tages muss das Studio aufgeräumt werden.



Arbeitsmarkt

Jedes Jahr schliessen etwa 130 Lernende ihre berufliche Grundbildung als Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung ab. Die Konkurrenz bei der Lehrstellensuche ist gross, weil viele Jugendliche sich für den Beruf interessieren. Mit einem EFZ-Abschluss in der Tasche hingegen gibt keine Probleme, einen Arbeitsplatz zu finden - wenn man in Sachen Arbeitsort flexibel ist.

Sport und Gesundheit

Ungefähr ein Drittel erwerben nach dem EFZ einen eidgenössischen Fachausweis als Spezialist/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung BP, werden Personal Trainer oder Trainer/in bei einem Verein oder einem Sportverband. Viele machen sich - alleine oder mit anderen - selbstständig, oft mit ganzheitlichen Angeboten im Bereich Lifestyle. Das ist bereits mit dem EFZ-Abschluss möglich. Da der Beruf stark auf die Gesundheit ausgerichtet ist, eröffnen sich auch Perspektiven in diesem Bereich: Rehakliniken und Spitäler bieten Arbeitsplätze für Fachpersonen Bewegungs- und Gesundheitsförderungen in Zusammenarbeit mit Physiotherapeutinnen an.

✓ Die Berufsleute nutzen ihr Tablet, um die Daten der Kundinnen und Kunden anzusehen und Trainingsprogramme vorzuschlagen.



Weiterbildung

Einige Möglichkeiten nach dem EFZ:

Kurse: Angebote von Institutionen im Bereich Bewegungs- und Gesundheitsförderung sowie von Berufs- und Fachverbänden

Berufsprüfung BP mit eidg. Fachausweis: Spezialist/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung, Trainer/in Leistungssport

Höhere Fachprüfung HFP mit eidg. Diplom: Experte/Expertin Bewegungs- und Gesundheitsförderung, Trainer/in Spitzensport

Höhere Fachschule HF: Bewegungspädagoge/-pädagogin

Fachhochschule FH: Bachelor of Arts in Musik und Bewegung, Bachelor of Science in Gesundheitsförderung und Prävention, Bachelor of Science in Physiotherapie, Bachelor of Science in Ernährung und Diätetik



Spezialist/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung BP

Wer über ein EFZ als Fachmann oder Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung sowie mindestens zwei Jahre Berufserfahrung verfügt, kann diese Weiterbildung anpacken. Es gibt zwei Fachrichtungen: Fitness- und Gesundheitstraining oder Körper- und Bewegungsschulung. Beide umfassen eine Schulung in Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention. Zusätzlich umfasst Erstere erweitertes Wissen im Entwickeln von Trainingsprogrammen mit gerätegestützten und geräteunabhängigen Bewegungskonzepten. Letztere beinhaltet das Entwickeln von Kursprogrammen mit einer erweiterten Körper- und Bewegungskompetenz.



Physiotherapeut, Physiotherapeutin FH

Physiotherapeuten und -therapeutinnen behandeln auf ärztliche Anordnung Patienten und Patientinnen, die wegen eines Unfalls oder einer Krankheit in ihrer körperlichen Gesundheit beeinträchtigt sind. Durch verschiedene Therapieformen helfen sie ihnen, die Beweglichkeit und Belastbarkeit ihrer Gelenke und Muskeln wiederherzustellen, Schmerzen zu lindern, wieder mobil zu werden und ihre täglichen Aktivitäten wieder aufzunehmen. Dabei arbeiten sie immer häufiger mit Fachleuten Bewegungs- und Gesundheitsförderung zusammen.



Mehr Informationen

www.berufsberatung.ch, für alle Fragen rund um Lehrstellen, Berufe, Aus- und Weiterbildungen

www.bewegung-und-gesundheit.ch, OdA Bewegung und Gesundheit

www.sfgv.ch, Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband

www.bgb-schweiz.ch, Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz

www.berufsberatung.ch/lohn, alles zum Thema Lohn

Impressum

1. Auflage 2023
© 2023 SDBB, Bern. Alle Rechte vorbehalten.
ISBN 978-3-03753-226-3

Herausgeber:

Schweizerisches Dienstleistungszentrum Berufsbildung | Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung SDBB
SDBB Verlag, www.sdbb.ch, verlag@sdbb.ch.
Das SDBB ist eine Institution der EDK.

Recherche und Texte: Corinne Vuitel, Peter Kraft, SDBB; Tanja Seufert, Zürich **Fachlektorat:** Claude Ammann, SFGV **Fotos:** Iris Krebs, Bern; Thierry Porchet, Chavornay; Viola Barberis, Claro; Dominique Meienberg, Zürich **Grafik:** Eclipse Studios, Schaffhausen **Realisierung:** Roland Müller, SDBB **Druck:** Haller + Jenzer, Burgdorf

Vertrieb, Kundendienst:

SDBB Vertrieb, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen
Telefon 0848 999 001, vertrieb@sdbb.ch,
www.shop.sdbb.ch

Artikel-Nr.: FE1-3211 (Einzelex.), FB1-3211 (Bund à 50 Ex.). Dieses Faltblatt gibt es auch in Französisch.

Wir danken allen beteiligten Personen und Firmen ganz herzlich für ihre Mitarbeit. Mit Unterstützung des SBFI.