Das Berufslexikon ist ein Online-Informationstool des AMS und bietet umfassende Berufsinformationen zu fast 1.800 Berufen in Österreich. Informieren Sie sich unter www.berufslexikon.at zu Berufsanforderungen, Beschäftigungsperspektiven und Einstiegsgehältern sowie zu Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Lauftrainer
Lauftrainerin

INHALT

Tätigkeitsmerkmale . . . 1
Anforderungen . . . 1
Beschäftigungsmöglichkeiten . . . 2
Aussichten . . . 2
Ausbildung . . . 2
Durchschnittliches Bruttoeinstiegsgehalt . . . 4
Impressum . . . 4

TÄTIGKEITSMERKMALE

LauftrainerInnen unterrichten Personen darin, eine korrekte Lauftechnik zu entwickeln und trainieren und unterstützen sie bei der Erreichung ihrer Ziele, wie z.B. einem gesünderen Lebensstil oder der Teilnahme an Laufwettbewerben. Nachdem sie die körperliche Fitness ihrer KundInnen festgestellt haben, erstellen LauftrainerInnen individuell abgestimmte Trainingspläne, die auf die jeweiligen Bedürfnisse eingehen. Sie beraten zudem über die richtige Ausrüstung beim Laufen, wie z.B. das passende Schuhwerk und die Bekleidung.
Sie vermitteln verschiedene Aufwärm- und Laufübungen und erstellen Videoaufzeichnungen, die sie gemeinsam mit ihren KundInnen analysieren. LauftrainerInnen bereiten ihre KundInnen außerdem auf Wettkämpfe vor, motivieren sie und informieren über die richtige Ernährung, um die individuelle Leistungsfähigkeit und Ausdauer zu erhöhen. Zudem organisieren sie Laufgruppen und betreuen diese.
Typische Tätigkeiten sind z.B.:

- Körperliche Fitness und Ziele feststellen
- Trainingspläne erstellen
- Laufübungen durchführen
- KundInnen über Ausrüstung beraten
- KundInnen motivieren
- Ernährungstipps geben
- Laufgruppen organisieren und betreuen

ANFORDERUNGEN

- Bereitschaft, am Wochenende zu arbeiten
- Didaktische Fähigkeiten
- Freude am Kontakt mit Menschen
- Interesse für Sport
- Kommunikationsfähigkeit

- Körperliche Fitness
- Logisch-analytisches Denken
- Problemlösungsfähigkeit
- Selbstständiges Arbeiten
- Verantwortungsbewusstsein

BESCHÄFTIGUNGSMÖGLICHKEITEN

Beschäftigungsmöglichkeiten bieten z.B.:
- Private und öffentliche Gesundheitseinrichtungen
- Tourismusbetriebe
- Gemeinden
- Verbände und Vereine
- Große Unternehmen

AUSSICHTEN

Aufgrund des steigenden Gesundheitsbewusstseins und der intensiveren Sportausübung vieler Menschen hat sich die österreichische Sport- und Fitnessbranche in den letzten Jahren positiv entwickelt. Dieser Trend wurde jedoch durch die COVID-19-Pandemie und die damit verbundenen Maßnahmen unterbrochen. Viele Betriebe aus dem Sport- und Freizeitbereich wurden von der durch Corona ausgelösten wirtschaftlichen Krise besonders stark getroffen. Der Profisport hatte aufgrund der Absage von Wettkämpfen und Veranstaltungen mit vielen Einbußen zu kämpfen. Die dadurch entstandenen finanziellen Belastungen werden viele Vereine, SportlerInnen und TrainerInnen auch in Zukunft spüren.
Berufe im Sport- und Fitnessbereich werden oftmals nur saisonal, als Ferien- und Nebenjob oder freiberuflich ausgeübt - so auch der Beruf LauftrainerIn. Für eine ganzjährige Beschäftigung ist eine Kombination aus Winter- und Sommersportarten anzuraten. Der Erwerb zusätzlicher Qualifikationen und Kompetenzen, z.B. im Bereich Mentaltraining, Beratung oder in bestimmten Trendsportarten, können die Chancen am Arbeitsmarkt verbessern.

AUSBILDUNG

Die für den Beruf erforderlichen Kenntnisse und Fähigkeiten können im Rahmen einer Kurz- oder Spezialausbildung erworben werden, z.B.:
- Flexyfit Sports Academy: "Lauftrainer/in A-Lizenz" Dauer: 497 Einheiten
- WIFI: "Diplomlehrgang Lauftrainer" Voraussetzung: Absolvierung z.B. des "Grundlehrgangs Gesundheit und Sport" (60 Stunden) Dauer: 56 Stunden

Wichtige Ausbildungsinhalte sind z.B.:
- Bewegungs- und Trainingslehre
- Anatomie und Physiologie
- Stretching
- Regenerative Maßnahmen
- Technikschulung
- Methodik und Didaktik
- Leistungsdiagnostik
- Materialkunde

Ausbildungen im Ausbildungskompass

Kärnten

Lehrgang Diplom LaufrainerIn (Lehrgang)

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Klagenfurt
Adresse: 9020 Klagenfurt, in Kooperation mit Partnerstudios
Webseite: https://www.sportausbildung.com

Oberösterreich

Lehrgang Diplom LaufrainerIn (Lehrgang)

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Linz
Adresse: 4020 Linz, Bockgasse 2b, GO4
Webseite: https://www.sportausbildung.com

WIFI - Ausbildung LauftrainerIn (Sonstige Ausbildung)

WIFI Oberösterreich
Adresse: 4021 Linz, Wiener Straße 150
Webseite: http://www.ooe.wifi.at/

Salzburg

Lehrgang Diplom LaufrainerIn (Lehrgang)

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Salzburg
Adresse: 5020 Salzburg, in Kooperation mit Partnerstudios
Webseite: https://www.sportausbildung.com

Steiermark

Lehrgang Diplom LaufrainerIn (Lehrgang)

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Graz
Adresse: 8053 Graz, Rossegerstraße 27
Webseite: https://www.sportausbildung.com

Tirol

Lehrgang Diplom LaufrainerIn (Lehrgang)

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Innsbruck
Adresse: 6020 Innsbruck, in Kooperation mit Partnerstudios
Webseite: https://www.sportausbildung.com

WIFI - Ausbildung LauftrainerIn (Sonstige Ausbildung)

WIFI Tirol
Adresse: 6020 Innsbruck, Egger-Lienz-Straße 116
Webseite: http://www.tirol.wifi.at/

Vorarlberg

Lehrgang Diplom LaufrainerIn (Lehrgang)

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Dornbirn
Adresse: 6850 Dornbirn, in Kooperation mit Partnerstudios
Webseite: https://www.sportausbildung.com

Wien

Lehrgang Diplom LaufrainerIn (Lehrgang)

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Wien
Adresse: 1030 Wien, Dietrichgasse 27, E.EG2
Webseite: https://www.sportausbildung.com

DURCHSCHNITTLICHES BRUTTOEINSTIEGSGEHALT

Für diesen Beruf entfällt die Darstellung, da es keinen KV gibt.

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:
Arbeitsmarktservice
Dienstleistungsunternehmen des öffentlichen Rechts
Treustraße 35-43
1200 Wien
E-Mail: ams.abi@ams.at

Stand der PDF-Generierung: 09.07.25
Die aktuelle Fassung der Berufsinformationen ist im Internet unter www.berufslexikon.at verfügbar!