


AUSBILDUNG · MENSCHEN IN BEWEGUNG BRINGEN

Gymnastiklehrer/in

Bewegst du dich gern und steckst andere damit an? Dann ist die Ausbildung zum/zur Gymnastiklehrer/in vielleicht genau richtig für dich. Du planst und leitest Gymnastikkurse, Bewegungsprogramme und Entspannungseinheiten für ganz unterschiedliche Gruppen. Du hilfst Menschen, sich fit zu fühlen, ihren Körper besser kennenzulernen und Spaß an Bewegung zu haben. Dafür brauchst du Sportlichkeit, ein gutes Körpergefühl und Freude am Umgang mit Menschen. Hier erfährst du, was du als Gymnastiklehrer/in machst, wie die Ausbildung abläuft, was du mitbringen solltest und welche Wege dir danach offenstehen.


2 bis 3 Jahre

Dauer


**schulisch,
Soziales &
Pädagogik**
Ausbildung

keine Vergütung

1. Jahr


i. d. R. MSA

Schulabschluss


B2 bis C1

Deutsch empfohlen

PASST DAS ZU MIR?
Wie gut muss mein Deutsch sein?

B2 bis C1

Für kaufmännische und pädagogische Berufe empfiehlt die Bundesagentur für Arbeit B2 bis C1.

Was macht ein/e Gymnastiklehrer/in?

Du arbeitest direkt mit Kursteilnehmer/innen, zeigst Übungen vor und sorgst für eine gute Stimmung. Du bist Trainer/in, Motivator/in, Gesundheitsberater/in und Choreograf/in zugleich. Das sind deine wichtigsten Aufgaben:

Welche Aufgaben hast du im Arbeitsalltag?
Kurse planen

Du entwickelst Kurse für Senior/innen, Kinder, Schwangere, Reha-Patient/innen oder Fitnessfans. Du achtest auf Leistungsniveau und gesundheitliche Voraussetzungen.

Übungen anleiten

Du zeigst Übungen genau vor, gibst klare Anweisungen und korrigierst die Haltung.

Motivieren

Du spornst an, hältst die Stimmung positiv und gehst auf Fragen ein.

Gesundheit beraten

Du informierst über gesunde Bewegung, rückengerechtes Verhalten und Entspannung.

Organisieren

Du führst Teilnehmerlisten und dokumentierst Fortschritte.

Kommunikation

Du bist Ansprechpartner/in für Teilnehmer/innen, Arbeitgeber und Kooperationspartner.

Wo arbeitest du als Gymnastiklehrer/in?

Dein Arbeitsplatz ist vielfältig. Du arbeitest in Sportvereinen, Fitnessstudios, Volkshochschulen, Reha-Kliniken, Seniorenheimen oder Gesundheitszentren. Auch Unternehmen holen dich für die betriebliche Gesundheitsförderung. Überall bringst du Menschen zu mehr Bewegung und einem gesünderen Leben.

Wie läuft die Ausbildung zum/zur Gymnastiklehrer/in ab?

Wie lange dauert die Ausbildung?

Die Ausbildung ist schulisch. Sie findet an Berufsfachschulen oder Akademien statt und dauert meist 2 bis 3 Jahre. Du hast Theorieunterricht, viele praktische Übungseinheiten und Praktika in verschiedenen Einrichtungen. Du lernst, Übungen richtig auszuführen und anzuleiten. Dazu kommen die Grundlagen von Bewegung, Anatomie, Physiologie und Pädagogik.

Was lernst du in Betrieb und Berufsschule?

Das lernst du unter anderem:

Bewegungslehre und Methodik

Aerobic, Pilates, Yoga, Rückenschule und der Aufbau von Übungsreihen.

Musik und Rhythmus

Du setzt Musik gezielt ein und entwickelst Choreografien.

Gesundheit und Prävention

Rückenschmerzen, Übergewicht und wie Bewegung vorbeugt.

Erste Hilfe

Richtig reagieren bei Sportverletzungen und Notfällen.

Praktika

zum Beispiel in Sportvereinen, Reha-Kliniken oder Fitnessstudios.

Stunden aufbauen

Du planst Aufwärmen, Hauptteil mit Ausdauer, Kraft, Koordination oder Beweglichkeit und Cool-down. Musik, Bälle und Bänder setzt du gezielt ein.

Anpassen

Du erkennst Einschränkungen und passt Übungen und Intensität an.

Erste Hilfe

Bei kleinen Unfällen weißt du, was zu tun ist.

Anatomie, Physiologie und Biomechanik

Wie funktioniert der Körper, und wie wirkt Bewegung auf die Gesundheit?

Sportpädagogik und Sportpsychologie

Motivation, Gruppenführung und unterschiedliches Lernverhalten.

Geräteturnen und Tanz

Grundlagen für ein breites Bewegungsangebot.

Recht und Organisation

Versicherungsfragen, Kursorganisation und Marketing.

Welche Voraussetzungen brauchst du als Gymnastiklehrer/in?

Was solltest du mitbringen?

- einen mittleren Schulabschluss oder einen gleichwertigen Abschluss
- Interesse an Sport, Bewegung und Gesundheit

- ein gutes Körpergefühl und sportliche Fitness
- Freude am Umgang mit Menschen und pädagogisches Geschick
- die Fähigkeit, andere zu motivieren
- Kreativität und Rhythmusgefühl
- Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit
- eine gute Beobachtungsgabe

Was verdienst du in der Ausbildung?

Gibt es eine Ausbildungsvergütung?

Da die Ausbildung an einer Schule stattfindet, gibt es in der Regel keine Ausbildungsvergütung.

Passt die Ausbildung zum/zur Gymnastiklehrer/in zu dir?

Sport ist deine Leidenschaft und du teilst sie gern? Dann solltest du dir diesen Beruf genauer anschauen. Das spricht für die Ausbildung:

Bewegung als Beruf

Du motivierst Menschen jeden Alters und hilfst ihnen, fitter und gesünder zu werden.

Kreativität

Du entwickelst abwechslungsreiche Bewegungsabläufe und Choreografien.

Pädagogik

Du erklärst Übungen verständlich und begeisterst andere.

Teamarbeit

Du arbeitest mit Kolleg/innen und anderen Fachleuten zusammen.



VOM HOBBY ZUM BERUF

Welche Hobbys passen zur Ausbildung als Gymnastiklehrer/in?

Was du als Gymnastiklehrer/in jeden Tag machst, kennst du vielleicht schon aus deiner Freizeit. Wer im Verein beim Kinderturnen hilft, im Tanzkurs Choreos einstudiert oder Freund/innen zum gemeinsamen Training motiviert, zeigt Studios und Vereinen Körpergefühl und pädagogisches Talent. Wer dazu einen Erste-Hilfe-Kurs macht oder als Gruppenleiter/in Verantwortung übernimmt, beweist, dass man sich auf dich verlassen kann. Wenn dich Sport an Schulen reizt, schau dir **Sportlehrer/in** an. Für Bewegung in der Therapie passt **Physiotherapeut/in**.

AUS DIESEM BERUFSPROFIL ABGELEITET

Passt gut, wenn du gern ...

- ✓ im Verein beim Kinderturnen als Helfer/in mitmachst
Verantwortung
- ✓ Tanz- oder Fitness-Choreos einstudierst
Rhythmusgefühl
- ✓ Freund/innen zum gemeinsamen Training motivierst
Motivation
- ✓ Yoga, Turnen oder Leichtathletik regelmäßig machst
Körpergefühl
- ✓ einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht hast
Nervenstärke

Im Kästchen: Das lesen Ausbildungsbetriebe daraus, wenn das Hobby in deiner Bewerbung steht.

Welche Karriere ist nach der Ausbildung möglich?

Immer mehr Menschen achten auf einen gesunden Lebensstil. Auch in Prävention und Rehabilitation wird dein Wissen gebraucht. Hier kannst du arbeiten:

- in Sportvereinen und Fitnessstudios
- in Volkshochschulen und Bildungseinrichtungen
- in Gesundheitszentren und Kurkliniken
- in Reha-Einrichtungen und Physiotherapiepraxen, oft in Kooperation
- in Seniorenheimen und Einrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigungen
- in der betrieblichen Gesundheitsförderung
- als Selbstständige/r mit eigenen Kursen, Personal Training oder eigenem Studio

Welche Weiterbildungen gibt es?

So kannst du dich weiterentwickeln:

- Spezialisierung: zum Beispiel als Yogalehrer/in, Pilates-Trainer/in, Rückenschullehrer/in, Fitnesstrainer/in mit A-, B- oder C-Lizenz oder als Kursleiter/in für Aqua-Fitness, Nordic Walking oder Zumba
- Reha-Trainer/in oder Sport- und Bewegungstherapeut/in: über zusätzliche Lehrgänge, wenn du in der Rehabilitation arbeiten willst
- Personal Trainer/in: Du betreust Menschen einzeln mit eigenen Trainingsplänen.
- Management: Weiterbildungen für Leitungsaufgaben in Sport- und Freizeiteinrichtungen
- Ausbilder/in: Du bildest künftige Gymnastiklehrer/innen aus.
- Studium: Mit Hochschulzugangsberechtigung kannst du zum Beispiel Sportwissenschaft, Sportmanagement, Gesundheitswissenschaften, Physiotherapie oder Pädagogik studieren.

KURZ GESAGT

Fazit: Bewegung für Gesundheit und Lebensfreude

Als Gymnastiklehrer/in verbindest du Sport, Pädagogik und Motivation. Du bringst Menschen zu mehr Bewegung und einem gesünderen Leben. Die Ausbildung ist schulisch und dauert meist 2 bis 3 Jahre. Danach kannst du dich spezialisieren, selbstständig arbeiten oder studieren.

Bock auf Bewegung? Informiere dich bei Berufsfachschulen und Akademien für Gymnastik in deiner Region über Plätze und Bewerbungsfristen.

Mehr Ausbildungsberufe aus diesem Bereich findest du unter Soziales und Pädagogik.



Heiko Wohlgemuth

Gründer von karrieremag.de

„Kein Ausbildungsplatz in Deutschland soll unbesetzt bleiben.“



Betriebe in deiner Nähe

Ausbildungsbetriebe direkt um die Ecke finden.

dein-ausbildungsplatz.de



Das ganze Profil online

Mit verwandten Berufen und Bewerbungstipps.

karrieremag.de

Stand: 12.10.2026 · Quellen: dein-ausbildungsplatz.de, BERUFENET der Bundesagentur für Arbeit, Tarifinformationen von Bund und Ländern (u. a. BMAS, WSI-Tarifarchiv). Inhalte: karrieremag.de