

# HVORFOR BLIVE FITNESS- INSTRUKTØR?

Mange motions- og fitnesscentre rundt om i landet har brug for dygtige og kompetente fitnessinstruktører.

Branchen ønsker at tilbyde det stigende antal kunder en professionel og høj faglig standard. Det kræver øget faglig viden om træningsmetoder, kroppens funktioner, bevægelse og sund livsstil.

Der er brug for både unge og voksne – gerne med nogle års erhvervs erfaring.

Har du erfaring inden for branchen, er det en fordel, men ingen forudsætning.



## YDERLIGERE OPLYSNINGER

Du kan læse mere om uddannelsen på følgende hjemmesider:

- [www.uddannelsesnaevnet.dk](http://www.uddannelsesnaevnet.dk)
- [www.ug.dk](http://www.ug.dk)

Du kan også ringe til kontaktpersonerne på en af de 3 skoler, der er godkendt til at gennemføre uddannelsen. Det er:

CPH West  
Inge Bladt  
Tlf: 3388 0989  
[ibr@cphwest.dk](mailto:ibr@cphwest.dk)

Hansenberg  
Kirsten G. Poulsen  
Tlf: 2511 4787  
[kpo@hansenberg.dk](mailto:kpo@hansenberg.dk)

Randers Tekniske Skole  
Lene Jensen  
Tlf: 8711 8540  
[lj@randersts.dk](mailto:lj@randersts.dk)

## DENNE FOLDER ER UDGIVET AF:

- Det faglige Udvalg for Uddannelser inden for Oplevelsesområdet
- Dansk Erhverv – Erhvervsorganisation og arbejdsgiverforening for fremtidens erhverv
- HK/Privat – Fagforeningen for fitnessinstruktører
- DFHO – Dansk Fitness og Helse Organisation

NOGET  
FOR DIG?

# FITNESS INSTRUKTØR





## OPTAGELSE PÅ UDDANNELSEN

Før du begynder på uddannelsen, skal du have en uddannelsesaftale. En uddannelsesaftale er en skriftlig aftale, som indgås med et praktiksted.

Praktikstedet vil typisk være et fitness-, motions- eller idrætscenter, men det kan også være et hotel, ferie- og wellnesscenter eller anden virksomhed, der tilbyder fitness- og motionsfaciliteter.

Virksomheden skal være praktikpladsgodkendt, før den må uddanne dig. Du kan finde de godkendte virksomheder på [www.praktikpladsen.dk](http://www.praktikpladsen.dk). Har du kontakt til en virksomhed, der ikke er godkendt til at tage elever, kan skolen vurdere, om virksomheden kan godkendes.

Kan du ikke finde en praktikplads, er der mulighed for, at du kan komme ind på en af uddannelsens kvotepladser – i 2010 er der 36 kvotepladser. Kontakt en af skolerne for at høre nærmere.



## UDDANNELSENS INDHOLD

Du lærer:

- om kroppens anatomi og fysiologi – hvordan kroppen og musklerne fungerer
- om forskellige bevægelses- og træningsformer, herunder korrekt og sikker instruktion
- at rådgive i relation til træning og livsstilsvaner
- at udarbejde individuelle træningsprogrammer
- at betjene diverse maskiner og redskaber
- at vejlede og give personlig træning
- om kundeservice, administrations- og receptionsarbejde
- hvordan du følger op på særlige personlige træningsprogrammer
- om udvikling af kunderelationer

## UDDANNELSENS VARIGHED

Det tager 1½ år at blive fitnessinstruktør, heraf ca. 28 uger på skole. Hvis du har erhvervs erfaring fra branchen eller en gymnasial uddannelse, kan uddannelsen afkortes.

Uddannelsen veksler mellem ophold på skole og praktisk oplæring i din praktikvirksomhed. Uddannelsen afsluttes med en prøve.



## LØN UNDER UDDANNELSEN

Som elev får du elevløn fra din arbejdsgiver.

Når du er på skole, betaler din arbejdsgiver fortsat din løn, men arbejdsgiveren får refusion for lønudgiften.

I øjeblikket er der også et kontant tilskud til arbejdsgivere for at tage elever.

Hvor stor refusionen og tilskuddet er, og de nærmere regler herfor, kan findes på [www.aer.dk](http://www.aer.dk).



## JOBET SOM FITNESSINSTRUKTØR

Der er 3 hovedopgaver som fitnessinstruktør:

- Instruktion og træning
- Kundekontakt og vejledning
- Medlemsservice og administration

Arbejdstiden kan være skiftende og er typisk i tidsrummet kl. 6.00-23.00. Mængden og typen af arbejdsopgaver varierer meget over dagen. Du skal være indstillet på travle perioder.