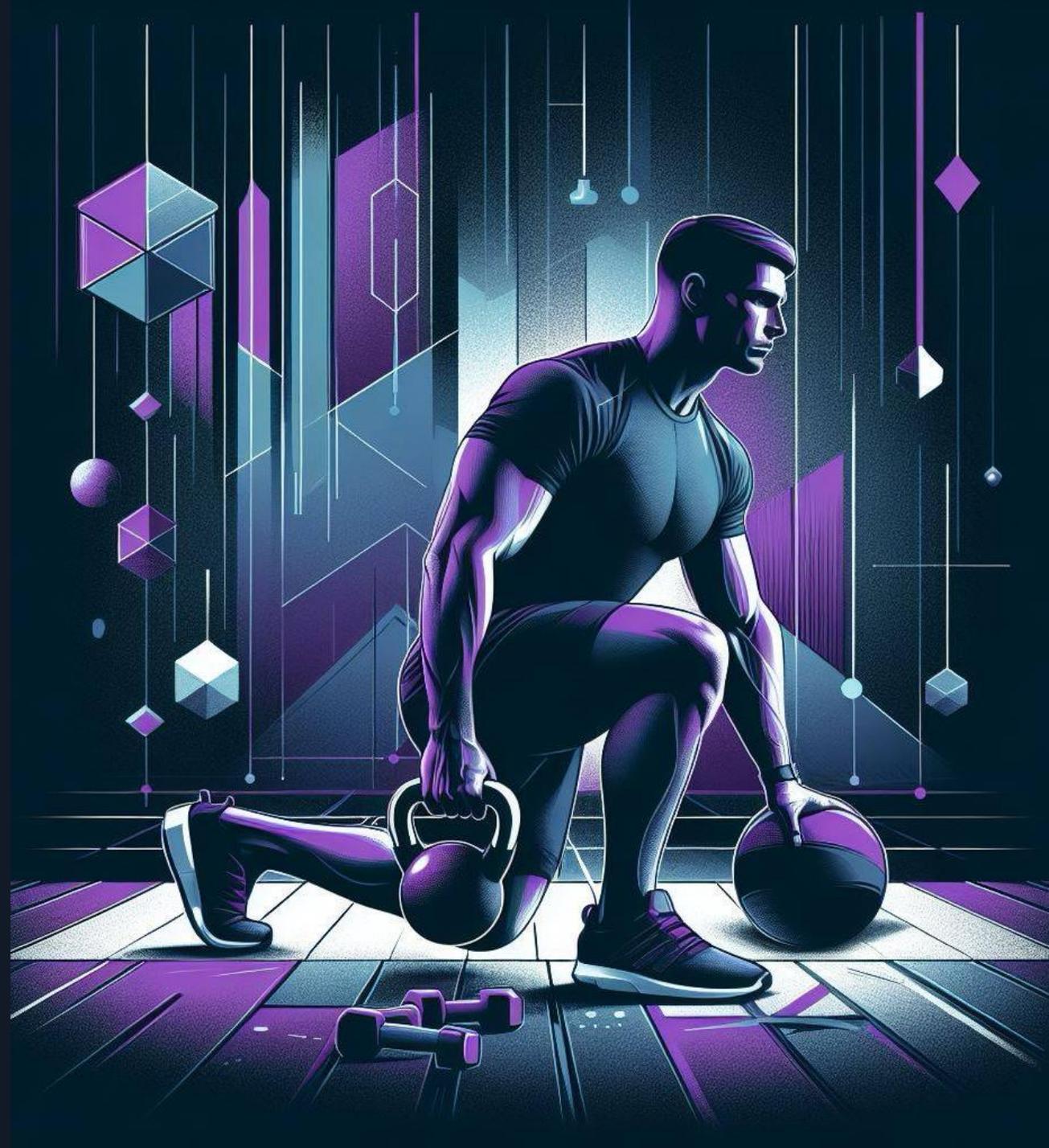




# Фитнес-тренеры 2024: доходы, обучение, перспективы и удовлетворенность работой

Исследование FitnessData при поддержке  
**VELOGERA**



# Содержание исследования

Вводное слово.  
Благодарность  
соавторам

4

Собственники и  
управленцы о  
тренерах

6

Доходы  
тренеров

14

Обучение  
тренеров

22

Профили  
тренеров по  
направлениям

32

Отношение  
тренеров к  
работе

57

Онлайн-  
активность  
тренеров

66

Перспективы  
тренеров

70

Соц. сети и  
фитнес-блоги

73

Методология и  
соавторы  
исследования

77

# Смотри разбор исследования в видео формате! С Максимом Боровиковым и VELOGERA

Полноценное обсуждение в видео формате с соучредителем и управляющим партнером FitnessData Максимом Боровиковым и тренером, педагогом Георгием Ёлгиным



СМОТРЕТЬ: <https://youtu.be/WEp1uUy-u04>

## В выпуске:

- Сколько новых тренеров может впустить рынок
- В какие направления идти?
- Есть ли шанс продвигать новое в регионах
- Поговорили о глобальных трендах в направлениях
- Направления, которые менее интересны
- С чего начать бизнес в фитнес индустрии?



# Вводное слово

Фитнес-отрасль продолжает свое успешное развитие – это находит отражение в растущих показателях рынка и выручках игроков, росте количества клубов и студий. Но не стоит забывать про движущую силу рынка – кадры. Уже несколько лет баланс на рынке смещается в сторону работников – квалифицированных кадров не хватает даже в крупных городах-миллионниках. Чтобы разобраться в причинах дефицита, проблемах, «болях», радостях и планах тренеров и других работников фитнес-индустрии, мы провели это исследование. В этом году оно получилось еще более детальным и интересным как для тренеров, так и для управленцев. С каждой новой итерацией мы видим растущий отклик от профессионалов отрасли: возможность быть услышанным крайне важна в сегодняшнем мире. Мы надеемся, что исследование будет способствовать улучшению отношений и качественному диалогу между управленцами и тренерами, а также послужит на благо отрасли.

С любовью к фитнес-индустрии, команда FitnessData

Выражаем благодарность всем участникам исследования, авторам и сообществам, поддержавшим опрос и распространявшим ссылку:

Ассоциация операторов фитнес-индустрии  
<https://t.me/aofirus>

Ассоциация Профессионалов Фитнеса (FPA)  
<https://t.me/trenerskayaFPA>

Отраслевое бизнес-сообщество Россия.Фитнес (Фитнес-Эксперт) и Global Fitness Chat  
[https://t.me/fitness\\_expert](https://t.me/fitness_expert) | <https://t.me/globalfitnesschat>

Национальная Лига Тренеров  
<https://t.me/LigaTrainerov>

Цифровое решение для клубов и студий Fitbase  
<https://t.me/fitbaseio>

Колледж фитнеса и бодибилдинга Бена Вейдера  
<https://t.me/weidercollege>

Полина Захарова  
<https://t.me/polincazaharova>

Георгий Ёлгин  
[https://t.me/velogera\\_news](https://t.me/velogera_news)

Анастасия Никитина  
[https://t.me/pro\\_burntout](https://t.me/pro_burntout)

# Ключевые показатели исследования

**84 тыс. ₹**

средняя зарплата фитнес-тренера в России

**74%**

тренеров имеют высшее образование  
но только 42% - профильное высшее образование

**40 тыс. ₹**

в среднем потратили на обучение тренеры за прошлый год

**1630 ₹**

средняя стоимость тренировки у тренера тренажерного зала

**821 ₹**

средняя ставка за групповую тренировку в России

**24%**

фитнес-тренеров работают в онлайн-формате

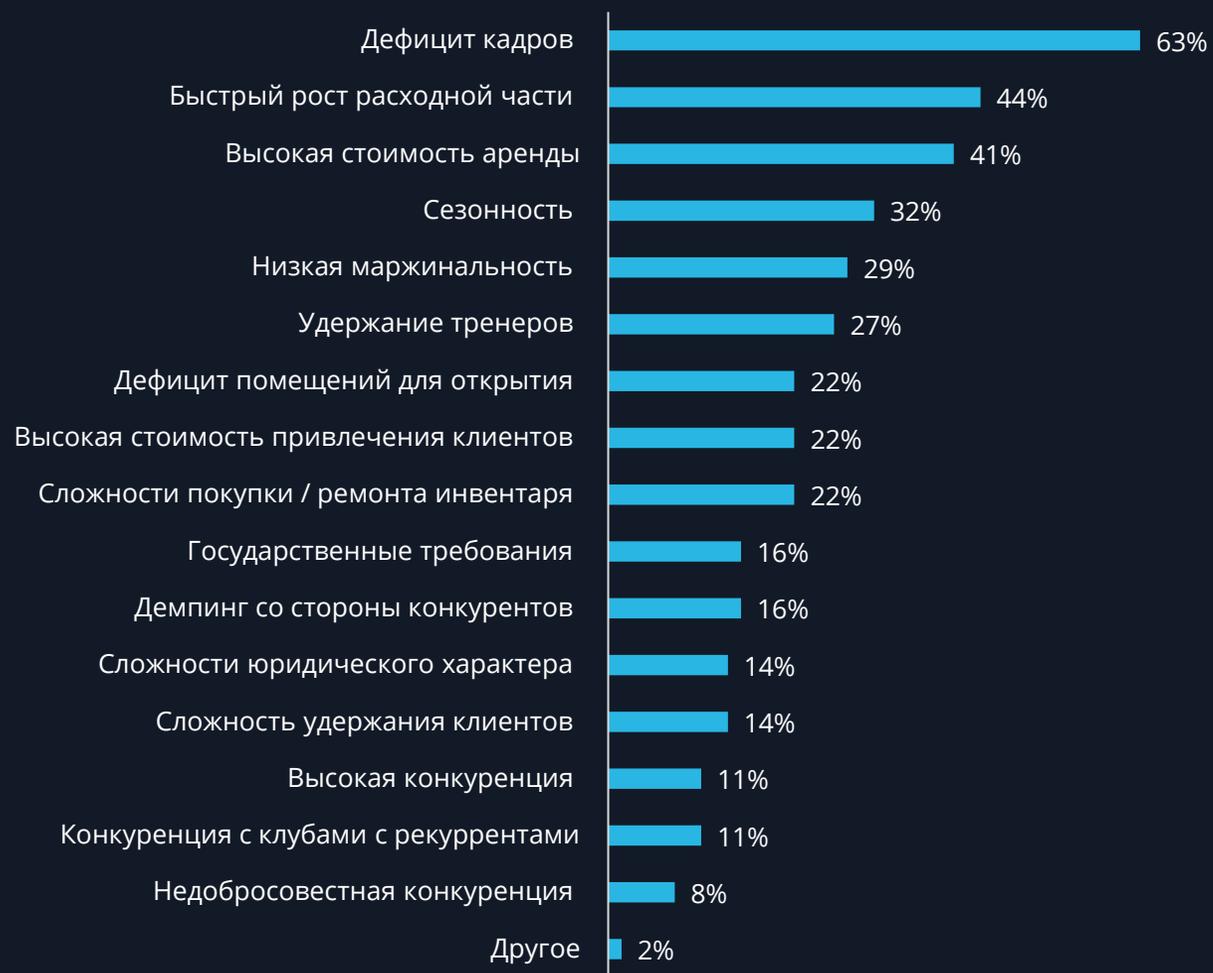
# 1

## Результаты опроса собственников и управленцев о тренерах

---

- Проблема дефицита кадров
- Стоимость привлечения сотрудников
- Продолжительность работы сотрудников
- Мотивация сотрудников по мнению управленцев

# Проблемы фитнес-объектов



# 63%

фитнес-объектов испытывают проблемы из-за дефицита кадров

Дефицит кадров – важнейшая проблема фитнес-объектов, согласно опросу, проведенному в феврале-марте 2024 г. среди российских операторов фитнес-объектов. Эту проблему считают важной почти 2/3 российских операторов. Еще 27% отметили важность проблемы удержания тренеров.

# Проблема дефицита кадров

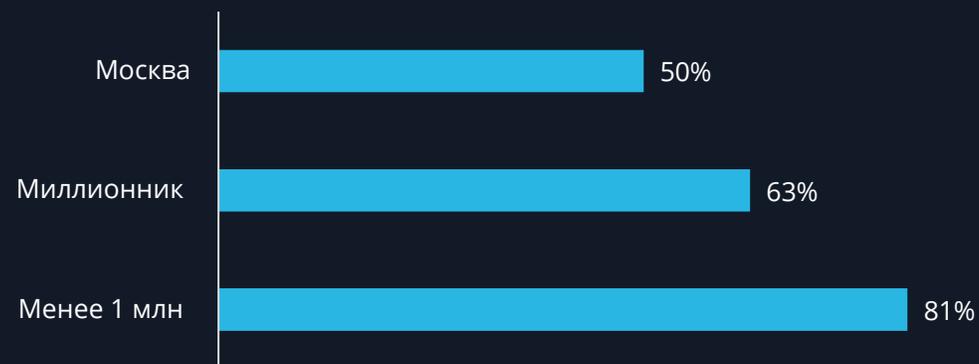
Среди фитнес-клубов проблему дефицита кадров испытывают 75%. Для фитнес-студий эта проблема не так значима: лишь 39% управленцев студий отмечают дефицит кадров как проблему. География тоже важна: наиболее часто с этой проблемой сталкиваются компании в городах с населением менее 1 млн человек. В Москве дефицит кадров — проблема для 50% объектов.

С проблемой дефицита кадров сталкиваются в основном компании с высокой продолжительностью работы одного сотрудника. Среди объектов, в которых сотрудники работают в среднем менее 3 лет, только 34% компаний испытывают проблемы с кадрами.

# 63%

фитнес-объектов испытывают проблемы из-за дефицита кадров

Доля компаний, сталкивающихся с проблемой дефицита кадров в зависимости от размера города, %



# Почему фитнес-тренеров недостаточно, чтобы закрыть дефицит на рынке труда?

Есть несколько факторов. Один из них - сложность освоения тренерского искусства на должном уровне в короткие сроки. Программы спортивных вузов значительно устарели и не обеспечивают должной переподготовки.

На курсах VELOGERA <https://www.velogera.com/onlineprogramms>

Вы получите удостоверение гос образца, сертификаты на 2х языках и узнаете:

- 1 Современные подходы тренерского мастерства
- 2 Как из набора упражнений создавать эффективные структуры тренировок и грамотные физиологические конструкции
- 3 Как научиться планировать, чтобы тренировки обретали последовательность и смысл
- 4 Как изменять и адаптировать упражнения под каждого клиента



Освоить:

- Функциональный тренинг
- Подвесные системы
- Биомеханика бега
- Плиометрика
- Pop up

**БИБЛИОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ**

# Привлечение сотрудников

**41%** управленцев оценивает стоимость привлечения сотрудников в компанию. В городах с населением менее 1 млн и фитнес-студиях управленцы чаще оценивают стоимость привлечения.

## 9,2 тыс. руб.

Средняя стоимость привлечения сотрудника

Каналы привлечения сотрудников, %



Средняя стоимость привлечения, %



# Обучение сотрудников

## 14,8 тыс. руб.

средние расходы фитнес-операторов на обучение одного сотрудника в 2023 г.

63% управленцев оплачивают обучение сотрудников, при этом 24% обучают ежегодно всю команду.

Средние расходы на обучение незначительно различаются в зависимости от типа объекта: в фитнес-клубе составляют 14,7 тыс. руб., в фитнес-студии — 13,6 тыс. руб., в других типах объектов расходы на обучение больше.

Расходы также различаются в зависимости от размера города: в Москве они составляют 26,6 тыс. руб., в городах-миллионниках — 12,1 тыс. руб., в городах с населением менее 1 млн — 14,3 тыс. руб.

Обеспечение обучения для сотрудников, %



## 65%

Компаний обучают с условием об определенном периоде работы или возмещения стоимости обучения в случае разрыва контракта

# Сколько работает сотрудник в компании?

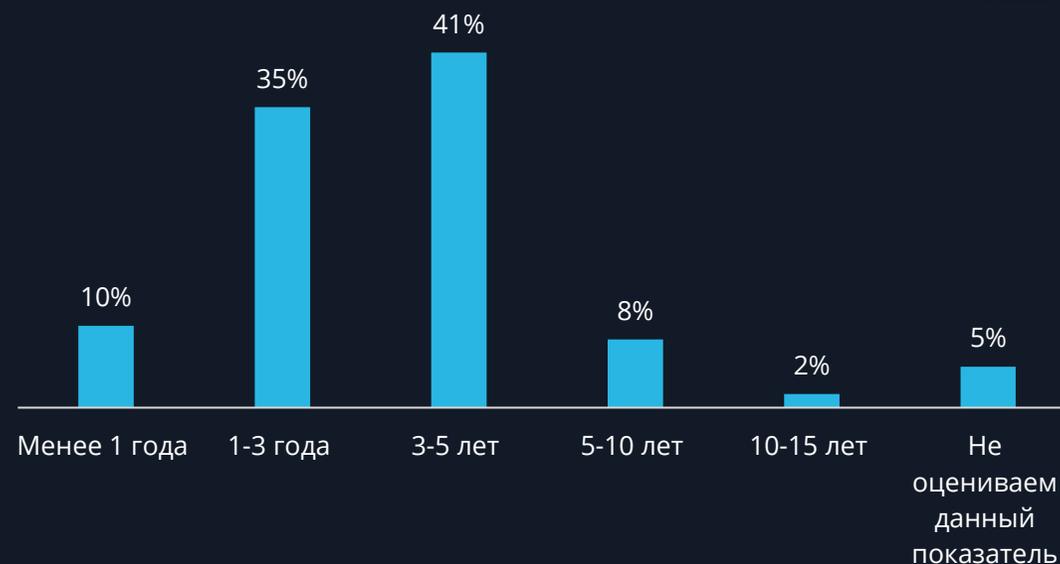
## 3,4 года

средняя продолжительность работы  
сотрудника в компании

В большинстве компаний сотрудники работают на одном месте от 1 года до 5 лет. По 10% управленцев указывают среднее время работы в компании менее 1 года и более 5 лет.

Средняя продолжительность работы сотрудника в компании не зависит от типа объектов: значение в фитнес-клубах и фитнес-студиях схожее. Также не прослеживается зависимость от географии фитнес-объекта.

Продолжительность работы сотрудника в компании, %



# Мотивация сотрудников

Наиболее значимая мотивация сотрудников — **финансовое вознаграждение**, по мнению управленцев. Обучение, профессиональная подготовка и возможности роста — менее значимые мотивации.

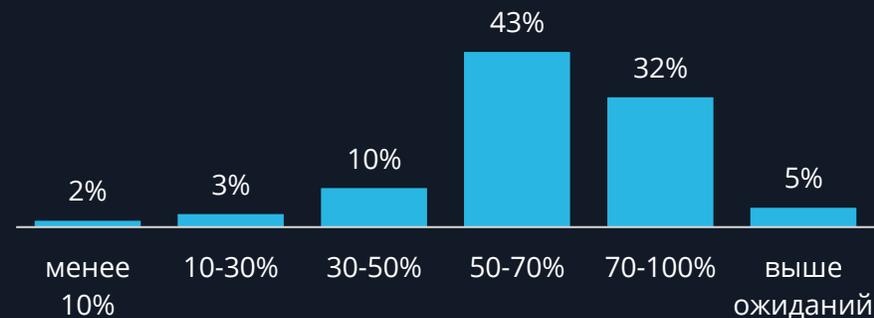
## 66,3%

Средний уровень удовлетворённости сотрудников фитнес-объектов основной мотивацией

Мотивация сотрудников по мнению руководства, %



Уровень удовлетворённости сотрудников основной мотивацией, %



# 2

## Доходы тренеров

---

- Изменение доходов за прошедший год
- Различия в доходах по полу
- Различия в доходах по возрасту
- Географическая дифференциация доходов
- Различия в доходах по направлениям работы
- Различия в доходах по образованию

# Уровень доходов

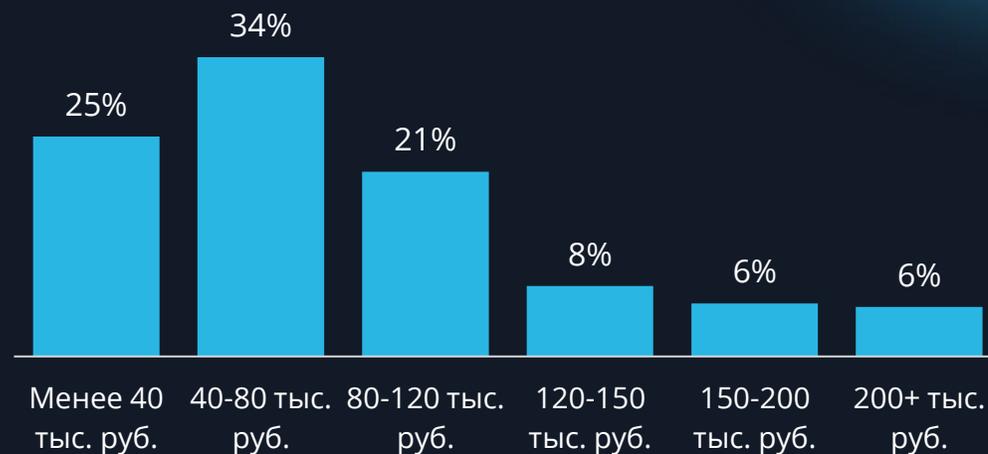
# 84 тыс. руб.

средний уровень месячного дохода фитнес-тренера в России

Средний доход тренера в России за прошедший год вырос на 15% и составил 84 тыс. руб. Средний размер зарплаты всех работников в России по итогам 2023 года составил 73,7 тыс. руб., т.е. средний доход тренера превзошел среднюю зарплату на 10 тыс. руб.

Тренеров, получающих более 100 тыс. руб., примерно столько же, сколько и тренеров, получающих до 50 тыс. руб., – порядка 25%. Оставшиеся 50% получают от 50 до 100 тыс. руб.

Распределение тренеров по размеру средних месячных доходов в 2023 г., %



# Уровень доходов по полу

# 41 тыс. ₺

средний уровень разрыв доходов тренеров мужчин и женщин по итогам 2023 г.

Разрыв в доходах между мужчинами и женщинами в фитнес-индустриикратно вырос по итогам 2023 года: в первую очередь это связано с ростом доходов тренеров тренажерного зала и крайне низкими темпами роста доходов тренеров групповых программ. Средний доход тренера-мужчины составляет более 110 тыс. руб., средний доход тренера-женщины – порядка 70 тыс. руб.

Распределение тренеров по размеру средних месячных доходов в 2023 г. по полу, %



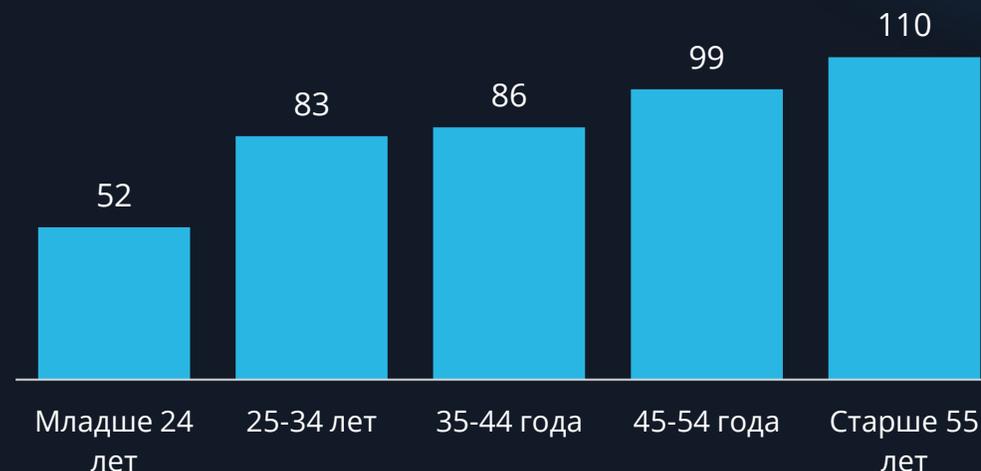
# Уровень доходов по возрасту

в 2 раза

различаются зарплаты начинающего молодого тренера и тренера старше 55 лет

Средний доход тренеров по возрастным группам увеличивается стремительно лишь один раз за карьеру – в возрасте старше 25 лет (обычно после завершения ВУЗа), когда зарплата подскакивает почти на 60% до 83 тыс. руб. в среднем. Дальнейший рост доходов незначительный, кроме возрастной группы старше 55 лет – таких тренеров немного, но обычно это заслуженные профессионалы высокого уровня, которые получают значительно большие суммы в расчете на одну тренировку.

Средний доход тренеров по возрастным группам, тыс. руб. в мес.



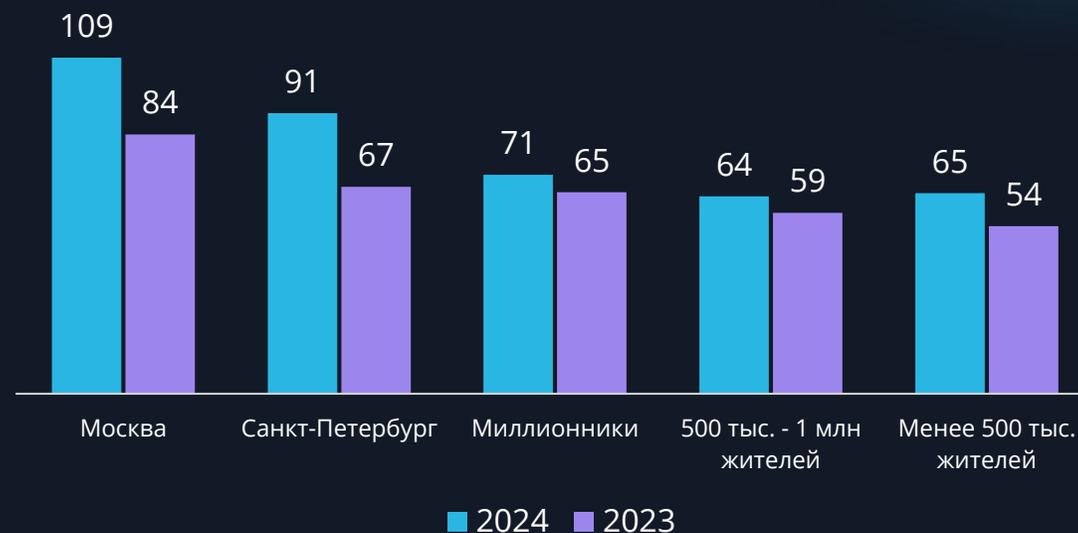
# Уровень доходов по географии

# 109 тыс. ₹

достигла средняя зарплата тренера в Москве, показав прирост почти на 30%

Наибольший прирост по сравнению с предыдущим годом показал петербургский рынок: здесь зарплаты тренеров в среднем выросли на 36% (на фоне роста рынка фитнес-услуг почти 30% темпами), в миллионниках и городах от 500 тыс. до 1 млн жителей рост был скромнее (9%), а вот доходы тренеров в городах с населением менее 500 тыс. жителей выросли на 20% и сравнялись с доходами тренеров в городах 500 тыс. – 1 млн жителей.

Средний доход тренеров по географии работы, тыс. руб. в мес.



# Уровень доходов по направлениям

# 120%

разрыв в доходах между специалистами разных направлений в фитнесе

Несмотря на общие внушительные цифры: средний доход на 10 тыс. руб. выше, чем средняя зарплата по России, и рост доходов на 15%, многое зависит от выбора конкретного направления. За прошедший год мы наблюдали кратный рост спроса на специалистов в сфере ЛФК и рост их доходов почти на 43 тыс. руб., стабильно на втором месте по доходам остались специалисты по функциональному тренингу, на третьем месте по доходам – тренеры по водным программам, цифры по которым в 2024 г. были собраны впервые.

Средний доход тренеров по направлениям работы, тыс. руб. в мес.



# Доходы по профилю обучения

# 106 тыс. ₽

средняя зарплата фитнес-тренеров с базовым **медицинским образованием**

Доходы специалистов с любым образованием (профильным и непрофильным) росли в 2024 году, однако наибольший прирост показали фитнес-тренеры с техническим бэкграундом: их доходы выросли на 25%. Тренеры с физкультурным образованием в среднем показали прирост доходов на уровне 19%, с педагогическим образованием – на 11%. Лидерами по доходам по профилю образования продолжают оставаться тренеры с медицинским образованием с доходами 106 тыс. руб. в месяц в среднем.

Средние доходы по направлению базового образования тренеров, тыс. руб.



# Фитнес-тренеры с медицинским образованием — наиболее востребованы. Почему?

Они лучше разбираются в биохимии и физиологии процессов, происходящих в нашем теле. Могут использовать природные механизмы для усиления эффективности занятий.

Но для того, чтобы получить эти знания, необязательно учиться 6 лет в медицинском вузе. Вы можете изучить необходимую базу в программах и курсах от VELOGERA <https://www.velogera.com/onlineprogramms> и существенно сэкономить своё время!

К тому же:



Курс одобрен врачами  
и реабилитологами

**УЖЕ 4.000+ ТРЕНЕРОВ ОСВОИЛИ ТЕОРИЮ И ПРИМЕНИЛИ  
НА ПРАКТИКЕ МАТРИЦЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА**



# 3

## Обучение тренеров

---

- Доля тренеров с высшим образованием
- Профиль базового образования
- Дополнительное образование
- Расходы на дополнительное образование

# Уровень образования тренеров

# 74%

тренеров имеют диплом о высшем образовании

Уровень образования в фитнес-индустрии значительно выше, чем среди кадров по стране в целом. Несмотря на случайный характер выборки, по нашему мнению, выборка смещена в сторону более образованных специалистов, — в реальности доля тренеров с высшим образованием, вероятно, ниже.

Профильное базовое образование имеют 42% участников исследования (37% в прошлом году), среди непрофильных направлений лидируют общественные науки (19%).

Направления базового образования тренеров, %



# Дополнительное образование тренеров

# 96%

тренеров имеют дополнительное образование в сфере фитнеса

Лишь 4% тренеров, опрошенных в 2024 году, не имели дополнительного образования, это на 6 п.п. ниже, чем в 2023 г. Помимо особенностей аудитории, это объясняется ростом доступности дополнительного образования и сокращением его продолжительности.

Второе высшее образование в сфере физкультуры и спорта получили 9% опрошенных тренеров (в 2023 г. такой вариант не предлагался).

Фитнес-образование тренеров, %\*



\* Возможен выбор нескольких вариантов ответа

# Необходимость обучения

# 75%

тренеров считают необходимым постоянно продолжать обучение

Динамичность знаний в фитнесе подтверждается, среди прочего, результатами ответа на вопрос о том, хватает ли тренерам знаний для работы. Независимо от направлений работы, лишь около 1/5 тренеров считают, что они имеют достаточный багаж знаний, чтобы не продолжать обучение.

Хватает ли знаний для работы тренером, %



# Частота обучения

# 40%

тренеров считают необходимым обучение чаще одного раза в год, еще 35%, вероятно, тоже учатся чаще раза в год

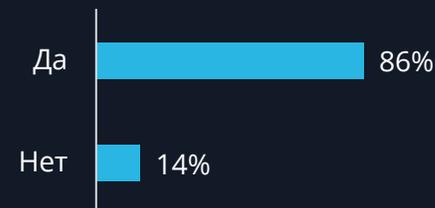
Большинство тренеров учится чаще одного раза в год: лишь 2% заявили, что проходят обучение один раз в 2-3 года.

В прошедшем году 86% респондентов прошли обучение.

Заявляемая частота прохождения обучения, %



Обучение в прошедшем году, %



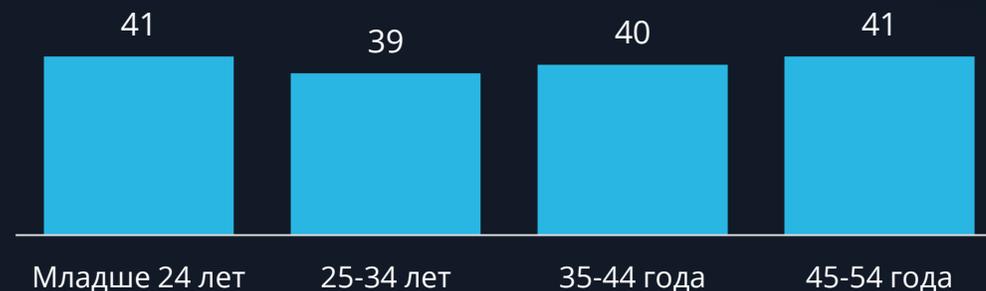
# Расходы на обучение в 2023 году

# 40 тыс. руб.

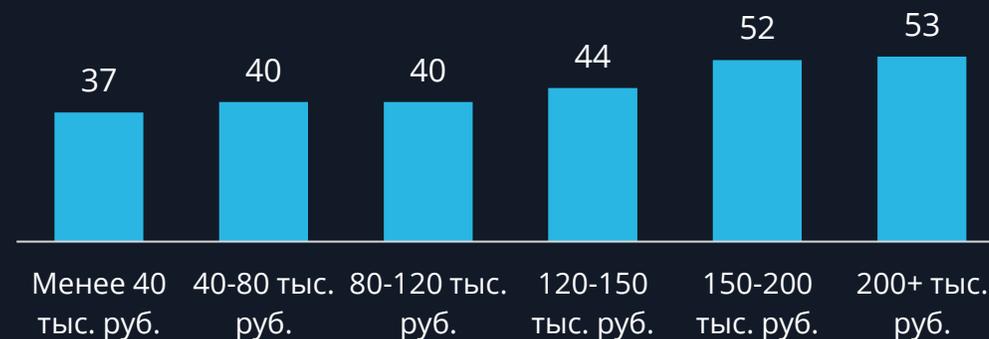
средние расходы на обучение тренеров в 2023 году

Средние расходы тренеров на обучение в 2023 году составили 40 тыс. руб., причем показатели слабо отличались по возрастным группам и почти не отличались для тренеров с различным уровнем доходов, лишь после заработка в 150+ тыс. руб. тренеры начинают тратить на 30% больше, чем в среднем по выборке, но с дальнейшим ростом доходов расходы на обучение почти не растут.

Средние расходы тренеров на обучение в 2023 г. по возрастным группам, тыс. руб.



Средние расходы тренеров на обучение в 2023 г. по группам по доходам, %



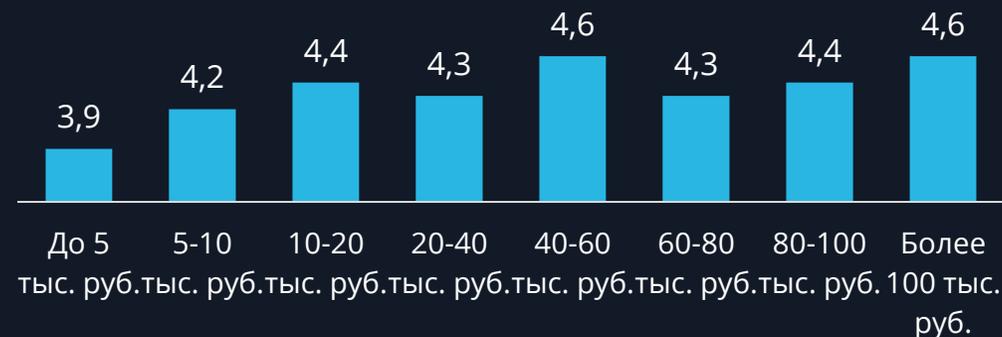
# Удовлетворенность обучением в 2023 году

# 4,35

баллов из 5 в среднем оценивают свое обучение фитнес-тренеры, прошедшие обучение в 2023 году

Тренеры остались скорее довольны своим обучением на курсах в 2023 году: средний балл составил 4,35 из 5, курсов, оцененных в 1-2 балла, практически не было, можно с уверенностью утверждать, что существенная часть обучающихся организаций неплохо справляются со своей работой.

Средняя удовлетворенность в зависимости от расходов на курс, по 5 балльной шкале



# Приоритетные направления в 2024 году

# 57%

Тренеров, собирающихся пройти обучение, планируют пройти курс по физиологии в 2024 году

В топе спроса также курсы по ЛФК и оздоровительному тренингу, а также нутрициология и питание. В свою очередь, мы видим спрос на ЛФК со стороны потребителей – как в крупных клубах, так и студиях. Глубинная причина этого процесса – попытка найти в спорте превентивную медицину и старение потребителя, которое уже наблюдается в фитнесе.

Приоритетные направления обучения, %



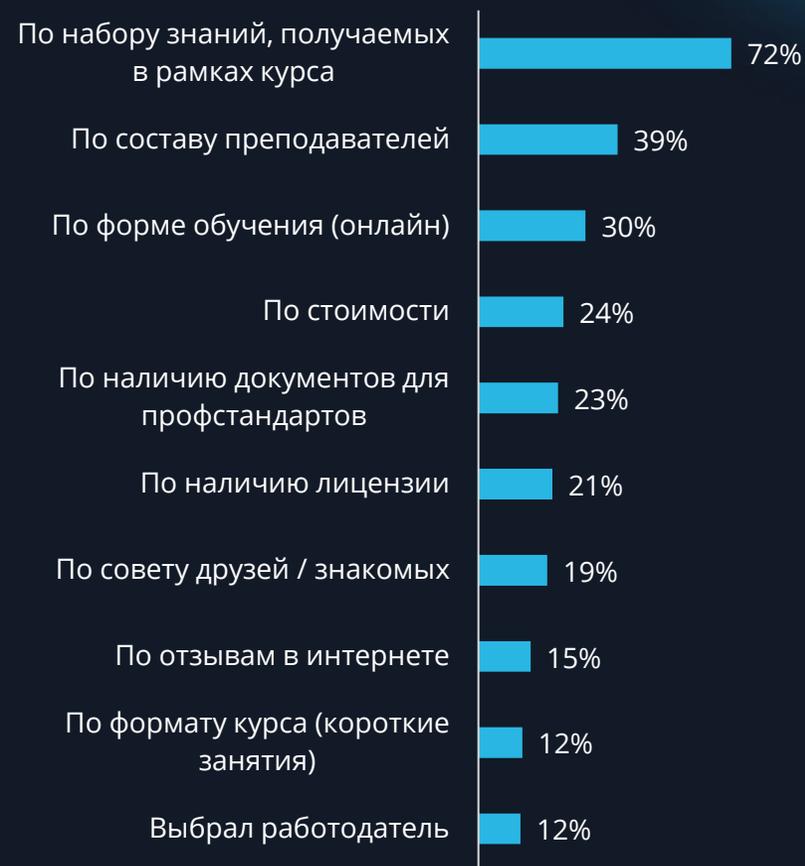
# Факторы выбора учебных курсов

# 72%

тренеров выбирают курсы для обучения на основании предполагаемого набора знаний

В топе факторов выбора также состав преподавателей, онлайн-формат обучения, стоимость и документы для профстандартов. Работодатель выбирал курс лишь для 12% опрошенных тренеров, короткие курсы намеренно также искали лишь 12% респондентов.

Приоритетные направления обучения, %



# Фундаментальные направления – это база

Как тренерам понять, что происходит внутри организма?  
Как освоить базу простым языком?

Мы создали комьюнити профессионалов и лекторий, где каждый сможет:

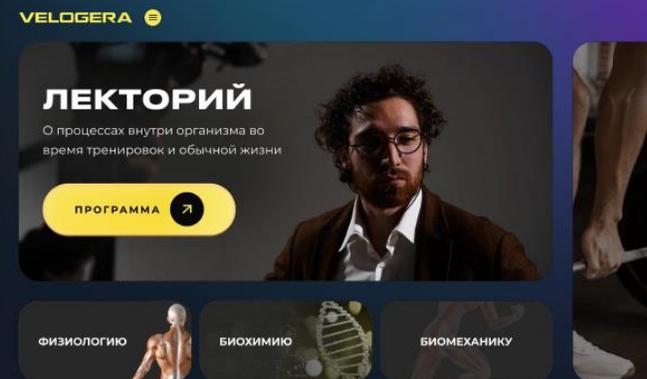
- ✓ Узнавать всё главное и новое о тренировочном процессе. Понимать, как усиливать свои результаты и результаты своих клиентов максимально быстро и эффективно
- ✓ Стать частью сообщества продвинутых тренеров и профессионалов фитнеса
- ✓ Получить самую свежую информацию из первых рук от приглашённых спикеров по нутрициологии, нейробиологии, физиологии, и диетологии.

В лектории VELOGERA

<https://www.velogera.com/lectoriy>

Есть ответы на все вопросы о тренировочном процессе – мышцах, восстановлении, интервальном тренинге. Более 10 лекций по физиологии, которые пополняются каждый месяц. Вступай и изучай вместе с нами!

<https://www.velogera.com/onlineprogrammms>



# 4

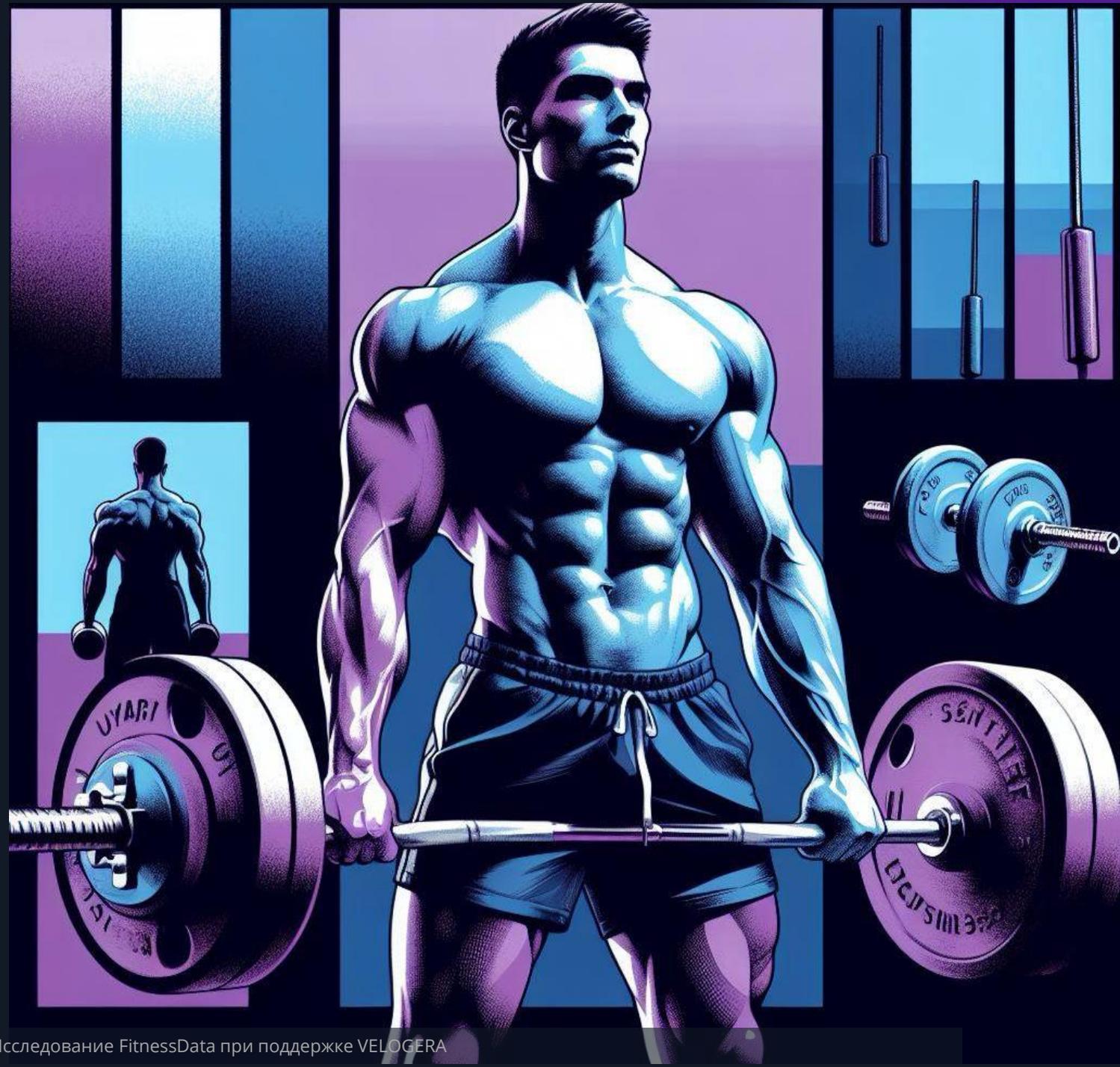
## Профили направлений

---

- Тренеры тренажерного зала
- Тренеры групповых программ
- Тренеры функциональных направлений
- Тренеры водных программ
- Тренеры детского фитнеса

# Тренеры тренажерного зала

- Профиль
- Доходы
- Ставки
- Доходы от персональных тренировок
- Арендные ставки
- Загрузка
- Загрузка по полу



# Тренеры тренажерного зала. Профиль

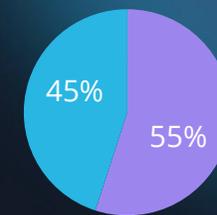
90 тыс. ₹

Средняя зарплата тренера тренажерного зала

Средний возраст тренера тренажерного зала – 34 года, соотношение мужчин и женщин почти равное: тренеров женского пола больше лишь на 5%. Более четверти работающих тренерами тренажерного зала имеют физкультурное образование, еще 7% - медицинское, а самым популярным непрофильным образованием являются общественные науки: тренерами ТЗ часто работают экономисты, маркетологи и менеджеры.

34 года

средний возраст



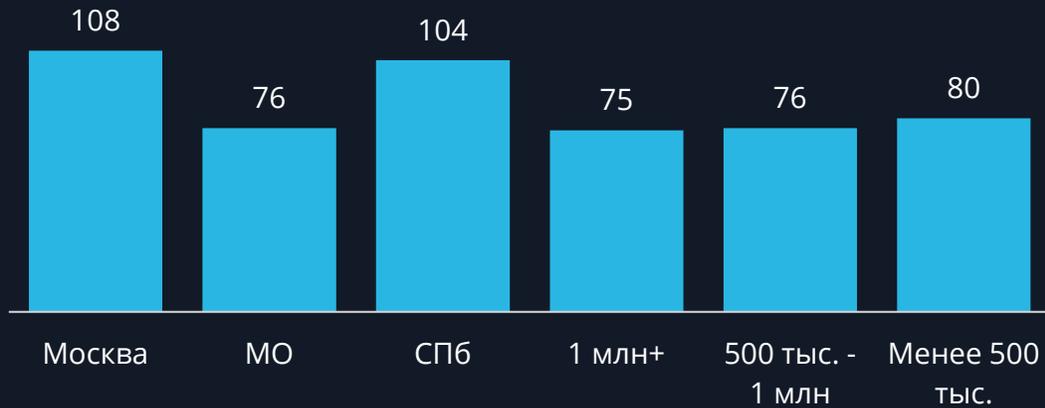
■ Женщины ■ Мужчины

Распределение тренеров ТЗ по направлениям базового образования



# Тренеры тренажерного зала. Доходы

Доходы тренеров ТЗ по географии работы, тыс. руб.



Доходы тренеров ТЗ по профилю образования, тыс. руб.



Доходы тренеров ТЗ по форме занятости, тыс. руб.



Доходы тренеров ТЗ по прохождению курсов в прошедшем году, тыс. руб.



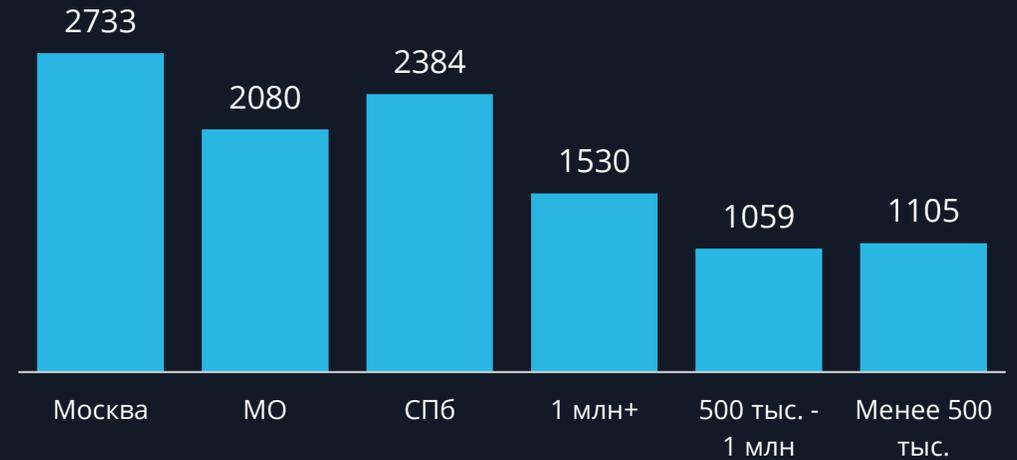
# Тренеры тренажерного зала. Ставки

# 1630₽

средняя ставка за персональную тренировку у тренера тренажерного зала в России

Средняя стоимость персональной тренировки в России составляет порядка 1,6 тыс. руб., при этом в крупнейших городах она превышает 2 тыс. руб., в Москве близка к 3 тыс., а в городах менее 1 млн жителей балансирует на уровне 1-1,1 тыс. руб. Отметим чуть более высокие ставки в городах с населением менее 500 тыс. жителей по сравнению с городами 500 тыс. – 1 млн жителей.

Средняя стоимость персональных тренировок тренера ТЗ, руб.



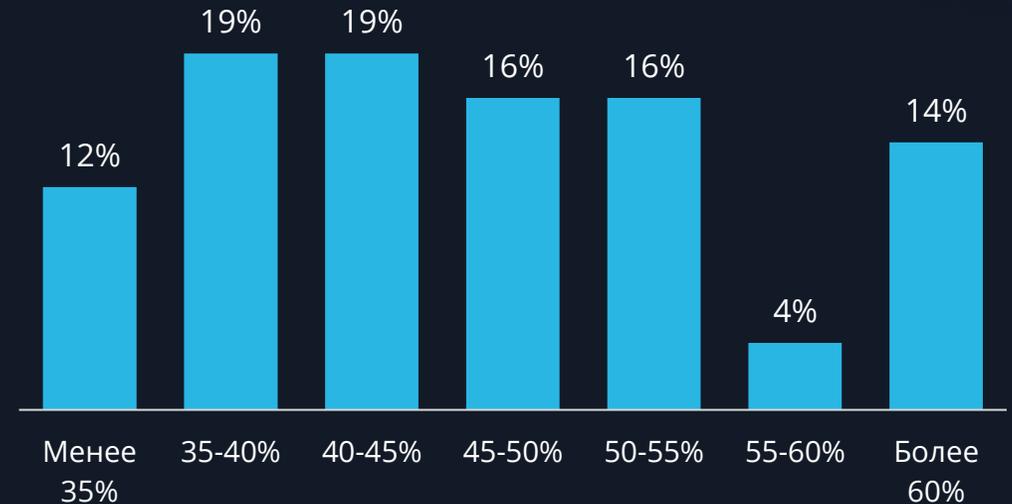
# Тренеры тренажерного зала. Разделение доходов

# 48%

средняя доля от стоимости персональной тренировки, получаемой тренером тренажерного зала

Распределение по группам довольно равномерное и зависит от разных параметров: стоимости персональной тренировки (чем выше, тем меньшую долю обычно получает тренер), географии (42% в Москве против 53% в городах с населением менее 500 тыс. жителей), возраста (наибольшую долю обычно получают тренеры в возрасте от 25 до 44 лет) и других факторов.

Распределение тренеров по доле доходов, получаемых от персональных тренировок, % (без учета тренеров на аренде)



# Тренеры тренажерного зала. Аренда

# 28 тыс. ₺

средняя ставка аренды для тренера в России

Активно растущий формат арендных отношений с работодателем использует уже значительное количество тренеров тренажерного зала, а средний размер аренды зависит от региона, но в среднем составляет 28 тыс. руб.

Работающие на аренде зарабатывают больше других (средний доход 110 тыс. руб.), однако тратят часть своего дохода на арендные отношения с фитнес-оператором.

Средняя ставка аренды по типам городов, тыс. руб.



# Тренеры тренажерного зала. Загрузка (1)

# 25

среднее количество персональных тренировок у тренеров тренажерного зала в неделю

Среднее количество персональных тренировок, приходящихся на одного тренера тренажерного зала, составляет незначительно отличается по регионам, кроме Московской области. Наибольшее количество тренировок проводят тренеры из Москвы, городов-миллионников и городов с населением менее 500 тыс. жителей.

Количество персональных тренировок по типам городов



# Тренеры тренажерного зала. Загрузка (2)

# 28

персональных тренировок в среднем в неделю проводит тренер-мужчина, что на 7 больше, чем тренер женского пола

Среди тренеров-женщин немного тренеров тренажерного зала, которые бы проводили более 50 тренировок в неделю – таких лишь 10% от общего числа опрошенных. Тогда как среди мужчин таких 35%, причем 15% - это тренеры, проводящие более 100 тренировок в неделю. Во многом различия в доходах тренеров объясняются как раз такими диспропорциями в активности мужчин и женщин на тренерской работе, которые вызваны большой группой факторов: от разных социальных ролей до возможностей работать в максимально комфортных условиях.

Распределение тренеров по количеству проводимых персональных тренировок, по полу, %



# Тренеры групповых программ

- Профиль
- Доходы
- Ставки
- Персональные тренировки
- Загрузка



# Тренеры групповых программ. Профиль

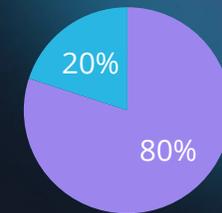
**56 тыс. ₹**

Средняя зарплата тренера групповых программ

Средний возраст тренера групповых программ – 33 года, соотношение мужчин и женщин почти 20 на 80%: тренеров женского пола больше в 4 раза. Среди тренеров групповых программ меньше профильных специалистов по базовому образованию по сравнению с тренерами тренажерного зала, однако больше учившихся экономике, менеджменту и маркетингу, а также техническим наукам.

**33 года**

средний возраст



■ Женщины ■ Мужчины

Распределение тренеров ГП по направлениям базового обучения

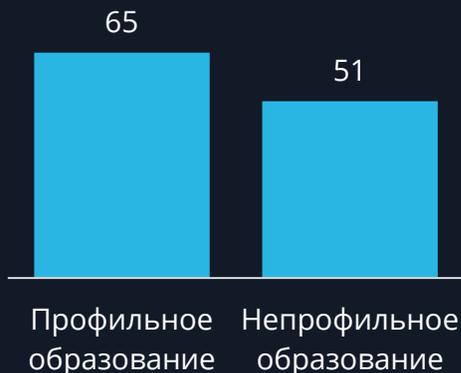


# Тренеры групповых программ. Доходы

Доходы тренеров ГП по типам городов работы, тыс. руб.



Доходы тренеров ГП по профилю образования, тыс. руб.



Доходы тренеров ГП по факту проведения персональных тренировок, тыс. руб.



Доходы тренеров ГП по прохождению курсов в прошедшем году, тыс. руб.



# Тренеры групповых программ. Ставки

# 821 ₽

средняя ставка за проведенную групповую тренировку в России

Средняя ставка проведения групповых программ – 821 руб. При этом в большинстве городов России она не превышает 650 руб., но в Москве ее значение выше 1200 руб.

Средняя ставка за групповую программу, руб.



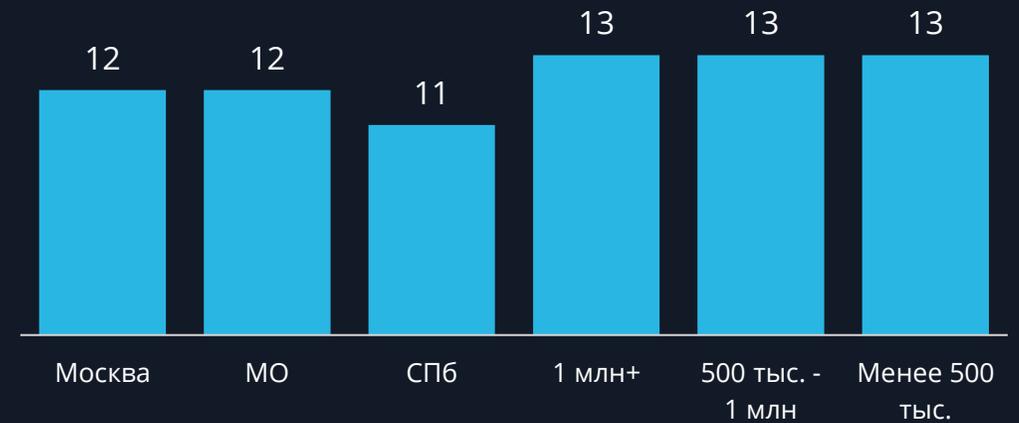
# Тренеры групповых программ. «Персоналки»

# 70%

опрошенных тренеров групповых программ проводят персональные тренировки

Среднее количество персональных тренировок, которое проводит тренер групповых программ – порядка 12 в неделю. Различия между городами небольшие – незначительно меньше в крупнейших городах и незначительно больше в других городах.

Количество персональных тренировок у тренеров ГП по типам городов



# Тренеры функциональных тренировок

- Профиль
- Доходы
- Ставки
- Загрузка



# Тренеры функциональных тренировок

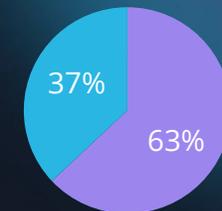
97 тыс. ₽

Средняя зарплата тренера функциональных тренировок

Средний возраст тренера функциональных тренировок – 32 года, соотношение мужчин и женщин – 37 против 63%. Каждый 4 из 10 работающих тренерами функциональных тренировок имеет физкультурное образование, однако тренеров функциональных направлений с медицинским образованием оказалось немного. Среди непрофильных специальностей преобладают представители общественных и технических наук (24 и 18% соответственно).

32 года

средний возраст



■ Женщины ■ Мужчины

Распределение тренеров ФТ по направлениям базового обучения



# Тренеры функциональных тренировок. Доходы

Доходы тренеров функциональных тренировок по типам городов работы, тыс. руб.



Доходы тренеров ФТ по профилю образования, тыс. руб.



Доходы тренеров ФТ по прохождению курсов в прошедшем году, тыс. руб.



# Тренеры функциональных тренировок. Ставки

# 1810 ₺

средняя ставка за персональную тренировку у тренера функциональных программ в России

Средняя ставка персональной тренировки у тренеров функциональных программ на 200 руб. в среднем выше, чем у тренеров тренажерного зала. Традиционно наиболее высокая ставка за одну персональную тренировку в Москве, Санкт-Петербурге и Московской области (более 2,1 тыс. руб.). Как и в случае с тренерами тренажерного зала и групповых программ, заметен незначительный разрыв между другими миллионниками и городами менее 1 млн жителей, а также более высокие зарплаты в малых городах, где уровень конкуренции за кадры выше.

Средняя ставка за групповую программу, руб.



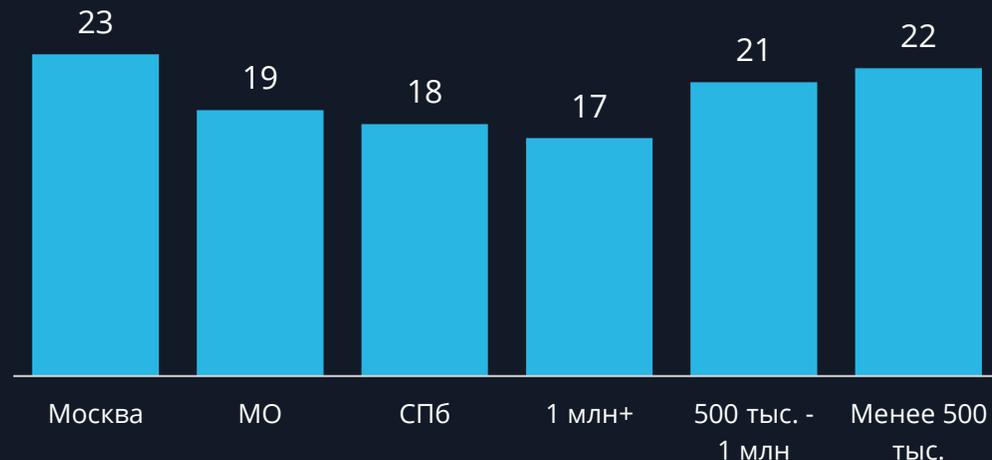
# Тренеры функциональных тренировок. Загрузка

# 21

среднее количество персональных тренировок у тренеров функциональных программ в неделю

Среднее количество персональных тренировок, приходящихся на одного тренера, незначительно отличается по типам городов – лишь Московская область, Санкт-Петербург и города-миллионники незначительно отстают от других городов. Наибольшая загрузка у тренеров в Москве и городах с населением менее 500 тыс. жителей – по 23 и 22 тренировки в неделю соответственно.

Количество персональных тренировок по типам городов



# Тренеры ВОДНЫХ программ



# Тренеры водных программ

96 тыс. ₹

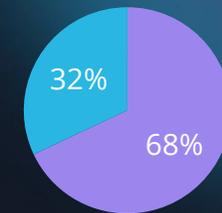
Средняя зарплата тренера водных программ

Средний возраст тренера водных программ – 37 лет, они одни из самых возрастных. Соотношение мужчин и женщин 32 против 68%.

Среди тренеров водных программ одна из самых высоких долей тренеров с высшим физкультурным образованием (38%), среди непрофильных специальностей преобладают технические и общественные науки.

37 лет

средний возраст



■ Женщины ■ Мужчины

Распределение тренеров ВП по направлениям базового обучения



# Тренеры детского фитнеса



# Тренеры детских программ

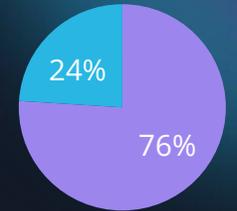
57 тыс. ₹

средняя зарплата тренера детских программ

Средний возраст тренера детских программ – 30 лет (они одни из самых молодых), соотношение мужчин и женщин – 24 против 76%. Среди особенностей, связанных с образованием, отметим высокую долю специалистов с педагогическим образованием, а также минимальное количество специалистов с медицинским образованием. Доля специалистов с высшим физкультурным образованием также ниже, чем в среднем для тренеров.

30 лет

средний возраст



■ Женщины ■ Мужчины

Распределение тренеров ДП по направлениям базового обучения



# Итак, цифры говорят о том, что работа тренером — это перспективно

## Что должен знать современный тренер?

- уметь грамотно строить тренировочный процесс в соответствии с запросом клиента,
- разбираться в метаболических процессах, биохимии и физиологии организма,
- работать с развитием силы, гибкости и выносливости отдельно друг от друга,
- заниматься профилактикой травм суставов и сухожилий

Этому вы можете научиться в программах от VELOGERA

<https://www.velogera.com/onlineprogramms>

<https://www.velogera.com/lectoriy>



Рекомендовано тем, кто хочет профессионально прогрессировать и глубоко разбираться в тренировочных процессах.

Осторожно! После обучения наблюдается рост числа персональных тренировок. Будьте к этому ГОТОВЫ.

<https://www.velogera.com/onlineprogramms>

[ПОЛУЧИТЬ УПРАЖНЕНИЯ](#)

# Администраторы

# 207 ₽

средняя ставка работы администратора в час в фитнес-объектах России

Средний возраст администраторов, работающих в фитнес-объектах, – 28 лет.

Удовлетворенность работой в действующем клубе у администраторов достаточно высокая – 57%. Наименьшая удовлетворенность системой мотивации (в среднем на 37 из 100%).

Среди основных каналов поиска работы администраторы называли сайты поиска работы (67%), а также отклики на объявления в клубах (40%).

Свое будущее в роли линейных управленцев в фитнесе видит каждый третий администратор, тренерами планируют стать 25%, остальные затрудняются ответить на вопросы о своем будущем или ожидают, что не будут работать в фитнес-индустрии.

Средняя ставка час работы, руб.



Удовлетворенность различными аспектами работы в фитнес-объектах администраторами



# 5

## Отношение к работе

---

- Удовлетворенность работой
- Удовольствие от работы
- Смена работы
- Поиск работы
- Конкуренция на работе
- Проблемы отрасли

# Удовлетворенность профессией

# 8,5

средний уровень удовлетворенности профессией фитнес-тренер

79% тренеров, поучаствовавших в опросе, удовлетворены своей профессией, из них более половины полностью удовлетворены своей специальностью. Доля неудовлетворенных профессией фитнес-тренера составляет лишь 1,4%. Наибольшую удовлетворенность профессией испытывают фитнес-тренеры из городов с численностью населения менее 250 тыс. жителей, средняя оценка составила 8,8 баллов из 10. Меньше всего удовлетворены фитнес-тренеры столицы, в среднем они оценили уровень удовлетворенности профессией на 8,2.

Средняя оценка удовлетворенности профессией фитнес-тренер в зависимости от размера города



# Что приносит удовольствие от работы?

Для подавляющего большинства фитнес-тренеров наибольшее удовольствие от работы доставляет возможность улучшения качества жизни клиентов (85%) и благодарность от них (84%). Не менее важным оказались и спортивные результаты ваших клиентов (66%), они вошли в топ-3.

Признание со стороны руководства, выражаемое в денежном вознаграждении и/или высокой оценке работы, и рабочий коллектив являются менее популярными ответами – менее трети опрошиваемых проголосовали за них.

Распределение фитнес-тренеров по аспектам работы, приносящим наибольшее удовольствие, %



# Частота смены работы

# 53%

тренеров меняют работу раз в 5 лет и реже

Фитнес-тренеры, несмотря на молодость отрасли и невысокий средний возраст, демонстрируют высокую лояльность к текущему месту работы и редко его меняют. Больше половины тренеров не меняли место работы уже 5 лет, ежегодно меняют место работы лишь 7% фитнес-тренеров. Чем более крупный регион представляют фитнес-тренеры, тем чаще они в среднем меняют работу — во многом это связано с уровнем развития фитнес-индустрии и открытиями новых фитнес-объектов.

Частота смены работы фитнес-тренерами, %



	Москва	Санкт-Петербург	Миллионники	Другие города
Реже одного раза в 5 лет	46%	50%	56%	63%
Раз в 4-5 лет	17%	16%	18%	12%
Раз в 2-3 года	28%	32%	23%	19%
Раз в год и чаще	8%	2%	3%	6%

# Поиск работы

# 43%

тренеров используют интернет-порталы (hh, superjob и др.), когда ищут новую работу

Неформальные связи возглавляют топ источников по поиску нового места работы — с учетом небольшого размера отрасли (особенно локальных рынков отдельных городов) это выглядит предсказуемо. Тем не менее уже 43% тренеров используют интернет-порталы для поиска работы, а каждый пятый ищет работу в отраслевых чатах в соцсетях. Кастинги и отборы — лишь четвертый по популярности метод поиска работы.

Источники, используемые при поиске работы,  
%



# Конкуренция

# 74%

фитнес-тренеров сталкиваются с конкуренцией внутри коллектива редко или вовсе не сталкиваются

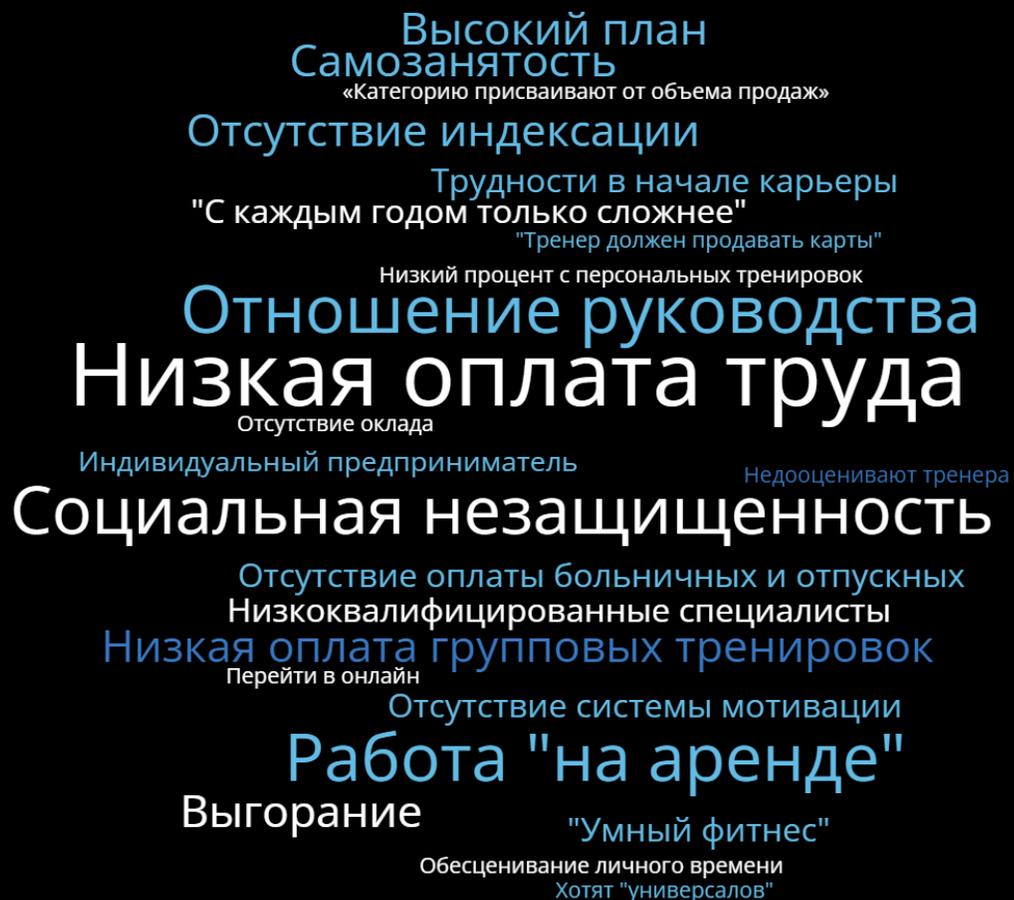
Большая часть опрошенных почти не испытывает чувство конкуренции в коллективе: 39% совсем не чувствует конкуренции, почти 35% иногда испытывает чувство конкуренции. Реже всего испытывают постоянное чувство конкуренции – лишь 11% опрошенных.

Распределение фитнес-тренеров по ощущению конкуренции, %

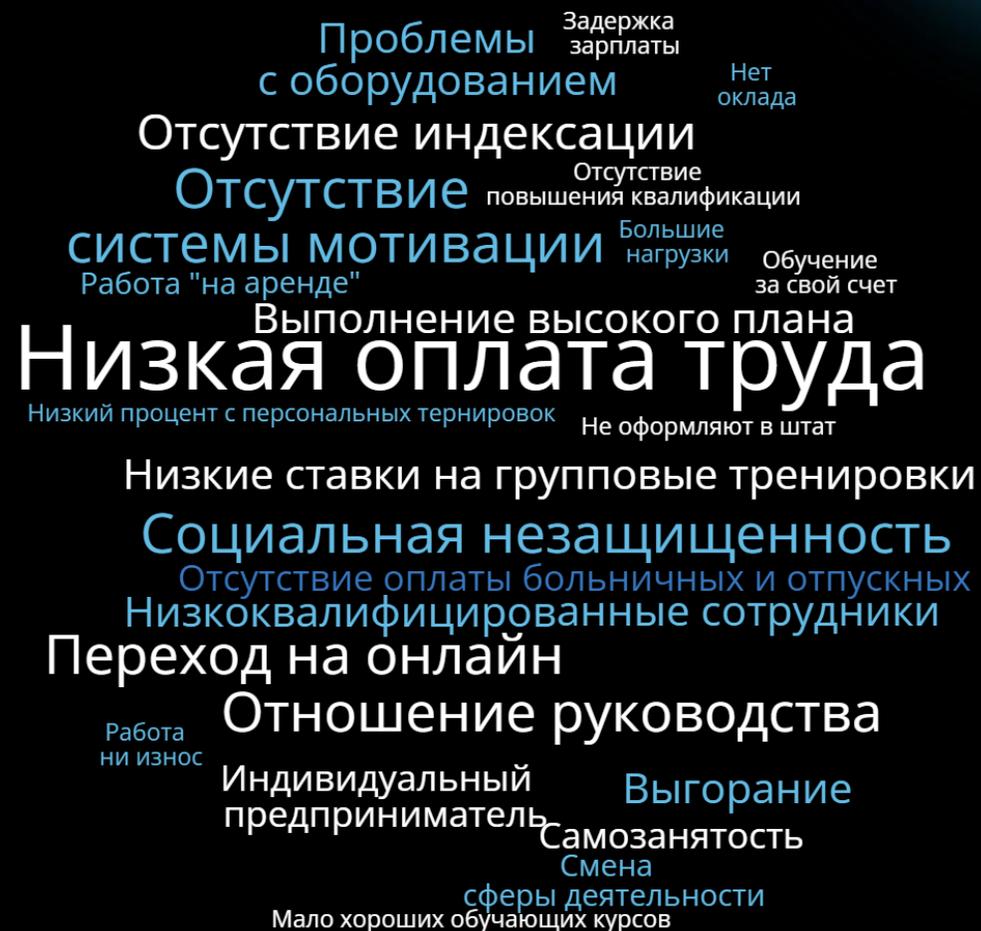


# Проблемы отрасли: открытый микрофон

Москва и Московская область



Другие города России



# Проблемы отрасли: анализ (1)

В опросе респондентам был предложен открытый вопрос, в ответе на который они могли высказаться относительно проблем, с которыми приходится сталкиваться на рынке фитнес-услуг, и поделиться своими предложениями по улучшению ситуации. С учетом значительных контрастов в уровне жизни, оплате труда и запросах жителей Московского региона и остальной части страны мы разделили нашу выборку на соответствующие территориальные группы. Это позволило нам перейти к анализу специфики условий труда фитнес-тренеров в Московской агломерации и других городах России и выявлению общих проблем, на которых они заостряют свое внимание.

Неслучайно большая часть поднимаемых проблем и высказанных пожеланий в обеих группах, совпадает. Самый тревожащий вопрос - **низкая оплата труда**. Опрошенные тренеры считают несоразмерными трудозатраты и получаемую заработную плату. В частности много раз звучит тема низких ставок на **групповые тренировки**. Редко, но все же поднимается вопрос о маленьком “проценте”, получаемом тренером от персональных занятий.

Другая немаловажная проблема, на которую обращают внимание респонденты в обеих группах связана с **недостаточным уровнем квалификации тренеров**: *“...сложно встретить действительно хорошего тренера, а не просто экскурсовода по тренажерному залу”, “Низкий уровень знаний среднего тренера в фитнес клубе. В 95% тренинг это набор не связанных воедино упражнений. Большинство тренеров не тренируются, поэтому сами не умеют делать упражнения. Хорошо если есть спортивное прошлое”, “...много неквалифицированных тренеров заходят в индустрию и зарабатывают много, просто потому, что хорошо продают, но они не думают о том, что могут навредить клиенту”*. Тренеры отмечают, что есть проблемы с **обучающими курсами**: *“Больше практики хотелось бы на обучении. Дать возможность тренерам работать в лфк по современным методикам, новых знаний хочется побольше”, “Очень не хватает в обучении по фитнесу, отдельного бока - как строить тренировки и применять их”, “В большинстве фитнес школ, очень мало уделяют обучению правильной технике упражнений, зато уделяют много физиологии, анатомии, писанине, рисункам и т.д.”*. Кроме того, в региональных центрах часто недовольны тем, что **обучение приходится проходить за свой счет**.

В обеих группах тренеры высказывают недовольство **отношением к ним со стороны руководства**, полагая, что их труд эксплуатируют и не должным образом оценивают: *“...отношение руководства к тренеру не как к профессионалу, а как к формальной рабочей единице”, “Рабское отношение в фитнес-клубах для тренеров”*. В региональных центрах тренеры откровенно говорят о том, что хотели бы уйти от зависимости клубов и зарабатывать на **онлайн-тренировках**: *“Очень хочу стать специалистом более высокого уровня и четко выйти в онлайн, чтобы перестать зависеть от клубов и их руководства”, “Работать в клубе тренеру с большим опытом нет никакой мотивации, когда есть возможность уйти в онлайн или снять другой зал в аренду для оффлайн тренировок. И получать БОльшую оплату, чем в штате фитнес клуба”*.

# Проблемы отрасли: анализ (2)

Тренеры жалуются на отсутствие **системы мотивации и поощрения**: *“Хотелось бы мотивацию для тренеров, какие-то бонусы, премиальные программы”, “...сильно мотивировали бонусы в виде выдачи формы, частичной компенсации питания и скидок на обучение или обучение за счет компании. Сейчас, в кризис, таких бонусов почти нигде нет”*.

В обеих группах тренеры рассказывают о **выгорании** и истощении, негодуют из-за **травм**, полученных в результате чрезмерных физических нагрузок. Последние - следствие завышенных требований работодателя, связанных с необходимостью выполнить **определенный план**.

Везде отмечаются сложности, с которыми сталкиваются **начинающие тренеры**: *“Очень проблематично начинающему тренеру найти работу”, “Иногда начинающему тренеру не хватает средств для прохождения более качественных курсов...”*.

Тренеры в регионах отмечают проблемы со **спортивным оборудованием**, его редкой заменой и отсутствием современных тренажеров: *“Проблема маленьких городов - отсутствие фитнес-клубов, укомплектованных современным фитнес-оборудованием”, “Руководству проще попросить у тренера, чем закупить оборудование. И я не говорю о чем-то крупном. Это банально: коврики, мячи, фитнес резинки...”*.

В регионах указывают, что заработать на жизнь, работая тренером, не всегда получается. Это вынуждает искать дополнительные источники дохода, работать в разных местах, совмещать профессии. Некоторые респонденты признавались, что всерьез задумываются о **смене сферы деятельности**.

В Москве звучит тема **“умного фитнеса”** и осознанного подхода к занятиям: *“Мало залов-студий под специалистов по движению и умному фитнесу”, “Хочется, чтоб в групповых тренировках было больше осознанных направлений...”*. Волнует тренеров также то, что они называют **“обесцениванием личного времени”**, когда тренеру не оплачивают занятие, на которое никто не пришел. Есть случаи, когда тренерам приходится выполнять обязанности менеджеров и **продавать карты**.

Тренеры, которые также выполняют функцию супервайзеров критически смотрят на **проблему с кадрами**: *“Дефицит компетентных кадров”, “Нехватка кадров в регионах, желание молодежи уйти в онлайн”*. Один из респондентов, будучи соучредителем фитнес бизнеса, поделился своим еще более критическим взглядом как бы “изнутри”: *“Проблемы фитнес тренеров в них самих. Я и соучредитель и тренер, знаю о чём говорю, работаю наравне с привлеченными - 1/3 просто ленивые”*.

# 6

## Онлайн-работа

---

- Работа в онлайн и желание туда переходить
- Доходы от онлайн-тренерства

# Тренерская работа онлайн

# 24%

тренеров уже зарабатывают в интернете

Число работающих в интернете сократилось на 3 п.п., однако число желающих работать выросло на 7 п.п.: судя по всему, тренд никуда не делся, хотя и появились первые разочарованные, прекратившие работать онлайн.

Заработок в интернет — онлайн-тренировки, планы питания и проч., %



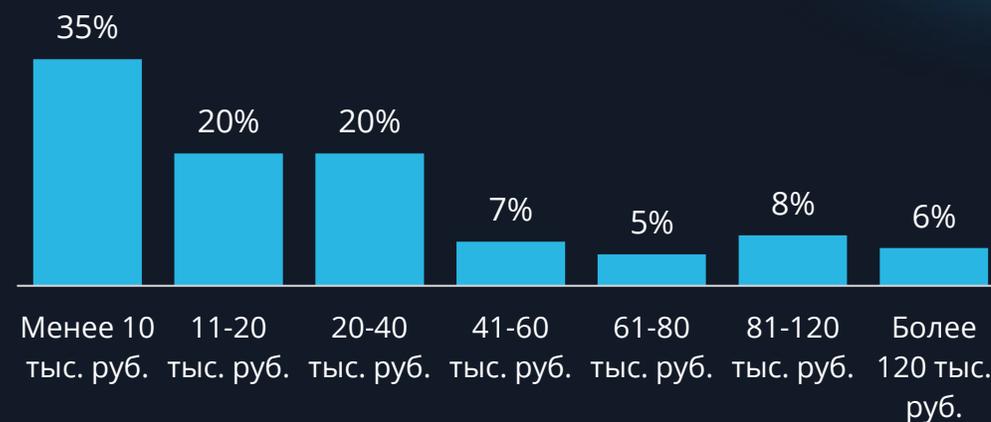
# Доходы от тренерской деятельности онлайн

# 35 тыс. ₺

средний уровень доходов, получаемый от тренерской деятельности в онлайн

Большая часть тренеров вынуждена совмещать работу в онлайн и офлайн, поскольку заработок в онлайн не позволяет покрыть даже базовые нужды и уступает доходу от офлайн-тренировок. Крайне успешных тренеров, зарабатывающих в онлайн более 120 тыс. руб., всего 6%, их доля выросла на 2 п.п. по сравнению с предыдущим годом, но все еще остается невысокой.

Распределение тренеров по размеру средних месячных доходов от онлайн-тренировок в 2023 г., %



# Изменение дохода от онлайн-тренировок

# 52%

тренеров утверждают, что их доход от тренерской деятельности в онлайн за последний год вырос

У 41% опрошенных тренеров, работающих в онлайн, доход не изменился. Сокращение доходов было характерно лишь до 7% тренеров. Впрочем, средний доход от онлайн-тренировок продолжает оставаться невысоким, поэтому даже прирост в диапазоне 10-50%, характерный для большинства ответивших про рост доходов, не окажет значительного влияния на возможность отказаться от офлайн-тренировок.

Изменение заработка в интернете в прошедшем году, %



# 7

## Перспективы

---

- Планы на 10 лет по сравнению с прошлым годом
- Планы на 10 лет по профилю работы

# Перспективы на ближайшие 10 лет

# 62%

тренеров видят себя тренерами более высокого уровня через 10 лет

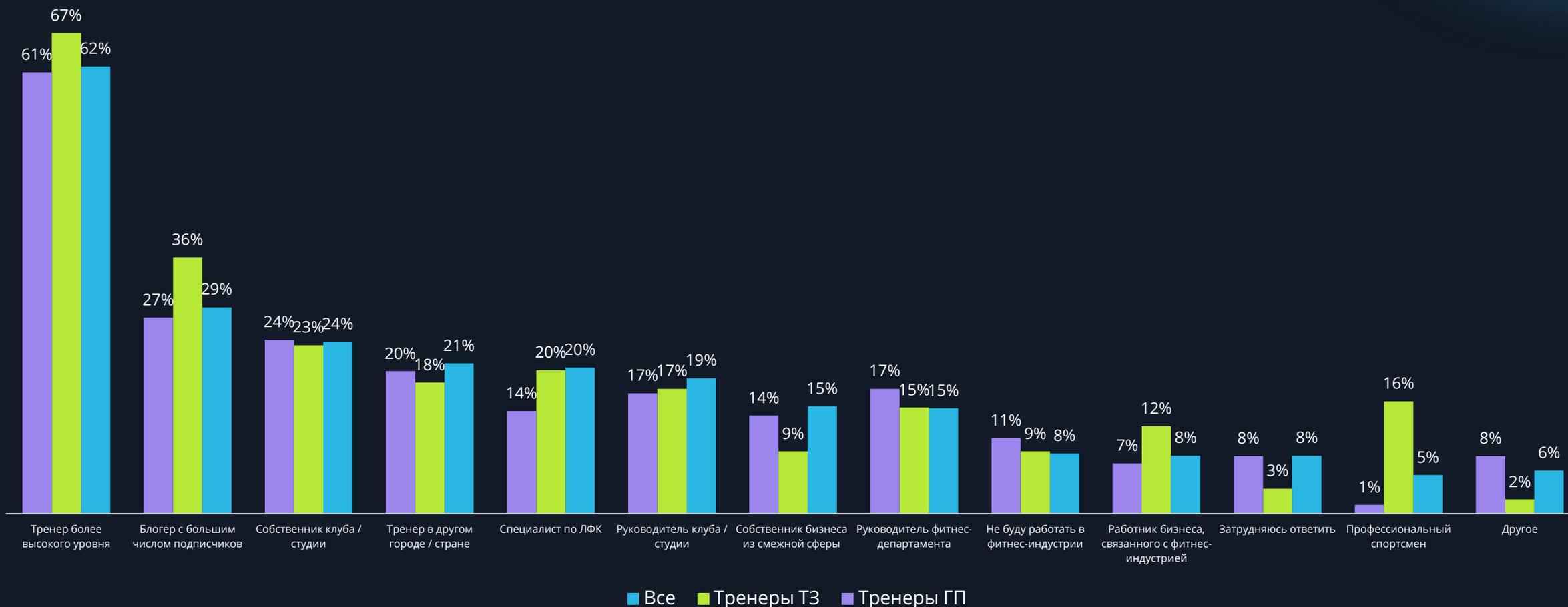
Большая часть специалистов планируют остаться в фитнес-индустрии, желающих уйти из отрасли всего 8%. Существенный рост видим по направлению фитнес-блоггинга и профессионального роста в тренерстве, значительное сокращение желающих быть собственниками фитнес-клубов и студий, а также собственниками бизнеса из смежных сфер.

Кем видят себя тренеры через 10 лет, %



# Перспективы на ближайшие 10 лет. Профиль

Кем видят себя тренеры через 10 лет, %



# 8

## Соц. сети и фитнес-блоггинг

---

- Используемые социальные сети
- Подписчики в социальных сетях
- Желание стать блогером

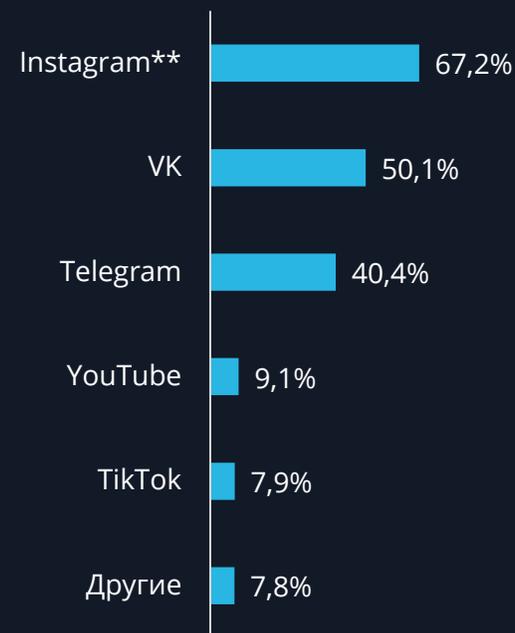
# Представленность в соцсетях

# 72%

тренеров представлены хотя бы в одной социальной сети

Наиболее популярная социальная сеть среди фитнес-тренеров — по-прежнему Instagram\*\*, в нем представлены 67% фитнес-тренеров. Несмотря на блокировку соцсети и падение трафика, Instagram\*\* пользуется популярностью у фитнес-тренеров. Вторая по популярности сеть — VK с половиной тренеров, третья — Telegram, где есть профили у каждого четвертого опрошенного тренера.

Представленность фитнес-тренеров в различных социальных сетях, %\*



\* Возможен выбор нескольких вариантов ответа

\*\* Запрещенная в России социальная сеть

# Подписчики в соцсетях

# 1043

подписчиков в среднем у фитнес-тренеров на самой раскрученной странице

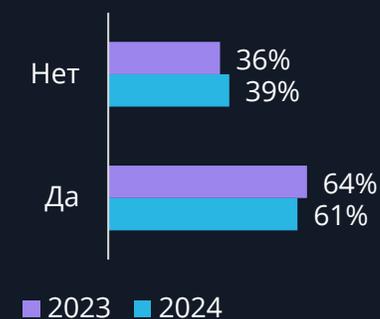
Средняя аудитория подписчиков опрошенных тренеров за год выросла с 790 до 1043 подписчиков (при этом опрашивались не одни и те же тренеры, поэтому однозначный вывод о росте числа подписчиков на основании этих данных сделать нельзя). По-прежнему большая часть тренеров пока не имеют достаточной аудитории, обеспечивающей приемлемый заработок на рекламе или онлайн-тренировках, чтобы позволить себе не работать офлайн-тренером.

61% тренеров понимают силу социальных сетей, намеренно делают профили публичными и постят контент, нацеленный на повышение их популярности как тренеров, но при этом доля публичных тренеров сократилась по сравнению с предыдущим годом – мы видим тренд на усталость тренеров от онлайн.

Распределение опрошенных фитнес-тренеров по количеству подписчиков в соцсетях, %



Делают соцсети публичными для поиска клиентов, %



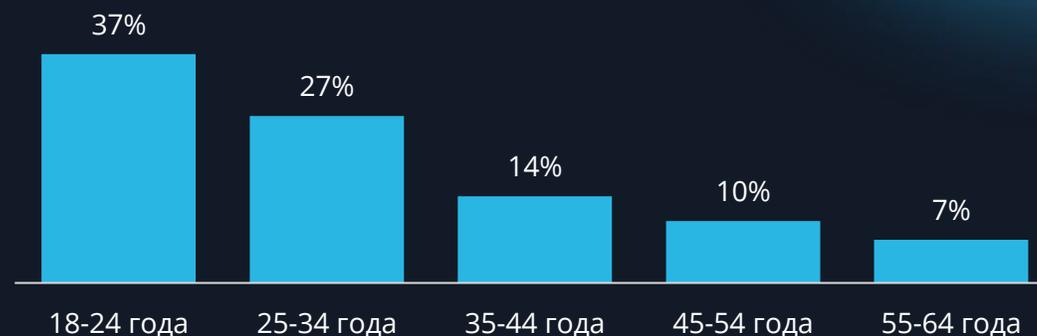
# Фитнес-блогеры

# 29%

фитнес-тренеров видят себя в будущем блогерами с большим числом подписчиков

Массовая цифровизация, последовавшая за ограничениями, вызванными COVID-19, популяризировала и романтизировала образ фитнес-блогера, который может жить в любом месте мира и зарабатывать, тренируя клиентов онлайн. В планах почти каждого третьего опрошенного фитнес-тренера — в десятилетний срок стать фитнес-блогером с большим количеством подписчиков, их число за год выросло на 8 п.п. Наибольшей популярностью идея стать фитнес-блогером пользуется среди молодых тренеров. В Санкт-Петербурге и городах-миллионниках эта идея также популярнее, чем в Москве и в городах с населением менее 1 млн чел.

Доля фитнес-тренеров, которые видят себя фитнес-блогерами в ближайшие 10 лет, %



Доля фитнес-тренеров, которые видят себя фитнес-блогерами в ближайшие 10 лет, %



# 9

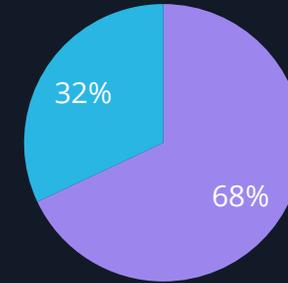
## Методология

---

# Методология

В основе исследования — опрос фитнес-тренеров, проведенный организаторами исследования путем размещения ссылки на опрос на своих площадках. Опрос обработан — удалены нерелевантные ответы, ответы, заполненные хаотичным образом, слишком быстрые ответы и др. На слайде представлена структура выборки.

Структура выборки по полу:



■ Женщины ■ Мужчины

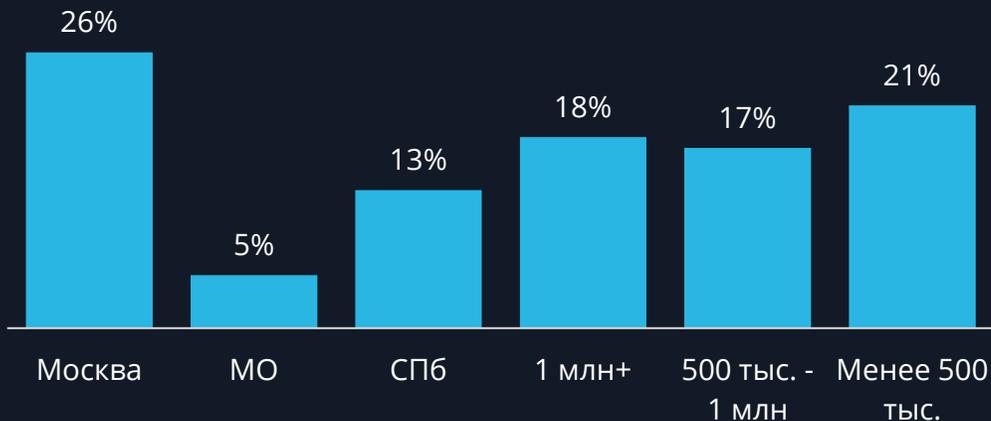
75

субъектов России

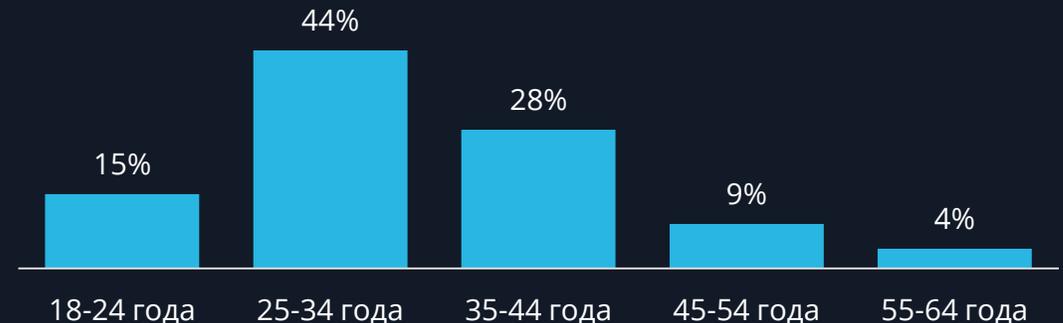
1573

участника

Структура выборки по географии, %



Структура выборки по возрасту, %



# 10

## Создатели исследования

---

- FitnessData
- VELOGERA
- Национальная Лига Тренеров
- Ассоциация операторов фитнес индустрии (АОФИ)
- Ассоциация Профессионалов Фитнеса (FPA)
- Полина Захарова
- Анастасия Никитина
- Колледж фитнеса и бодибилдинга Бена Вейдера
- Fitbase
- Россия.Фитнес

# FitnessData

FitnessData — первая в России независимая исследовательская компания, которая специализируется на изучении рынка фитнес-услуг. Мы изучаем отрасль с 2016 года: проводим опросы потребителей и фитнес-объектов, собираем информацию о всех фитнес-объектах в 100 крупнейших городах постсоветского пространства, обрабатываем «большие данные» и строим потребительские модели.

Наши продукты:

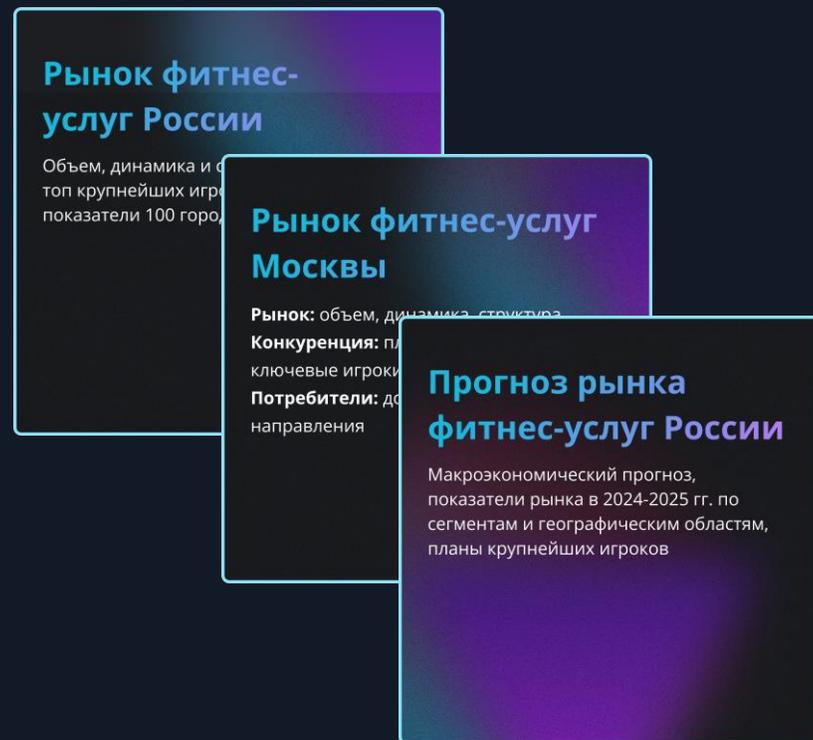
- **Готовые исследования** по рынку фитнес-услуг России, Казахстана, Узбекистана, Киргизии, ОАЭ и других стран, а также отдельных городов
- **Геомаркетинговые исследования** — оцениваем локацию, возможности для развития, трафик и возможности для офлайн-маркетинга
- **Прогнозные потребительские модели** на основании математического моделирования
- **Потребительские опросы** в сфере фитнес-индустрии
- **Стратегии развития фитнес-объектов**
- **Консультационные услуги** при запуске проектов, формировании новых концепций.



сайт: <https://fitnessdata.ru/>

телеграм-канал с аналитикой: <https://t.me/fitnessdataru>

новостной-канал: [https://t.me/the\\_fitness\\_times](https://t.me/the_fitness_times)



# ГЕОРГИЙ ЁЛГИН | VELOGERA

Первым описал и адаптировал понятие функционального тренинга на русском языке

- Два высших образования и более 30 курсов повышения квалификации
- Сертификаты МГУ и GRAY INSTITUTE USA
- Автор научных статей

**4 000+**

специалистов обучил

**1 500+**

участников челленджа  
каждый сезон



Со мной работают



Со мной тренируются

Олег Тиньков, Андрей Скоромный, Аглая Тарасова, Гарри Нуриев, Константин Ивлев, Дмитрий Хинтер, Инна Маликова, Лина Дембикова, Юля Гаврилова, Маша Янковская, и другие

# Полина Захарова

- Выпускник MBA, Сертификаты ISSA
- Директор по развитию тренерского сегмента Ассоциации операторов фитнес-индустрии (АОФИ)
- Создатель YOUTUBE-проекта «А ПРО ФИТНЕС?»
- Презентер фитнес конвенций
- Фитнес-директор спортивного комплекса Лазурный (Кемерово)
- Создатель проекта BIG FITNESS

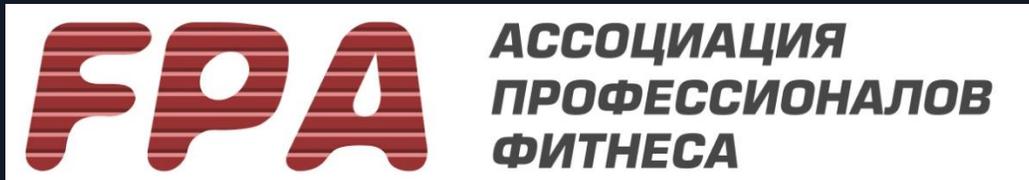
Ссылки на проекты:

[«А ПРО ФИТНЕС?» на Youtube](#)

@polincazaharova в соц. сетях



# Ассоциация Профессионалов Фитнеса (FPA)



**Ассоциация Профессионалов Фитнеса (FPA)** — лидер на рынке фитнес-образования в России. 24 года обучает пришедших в профессию с нуля, а также тех, кто решил сменить профессию и получить переподготовку или повышение квалификации.

FPA — это бренд, для которого самое главное — качество обучения и высокая репутация. Это серьезное базовое обучение, основанное исключительно на научном подходе, это эксперты высочайшего класса, собственные учебники, современные дистанционные технологии, поддержка на протяжении всего обучения, профессиональное комьюнити. Здесь не продают документы. Выпускники имеют преимущества при трудоустройстве почти во все клубы России (даже без опыта работы) и во многие — за ее пределами.

Сайт: <https://fitness-pro.ru/>

Telegram: [https://t.me/fitness\\_pro\\_bot](https://t.me/fitness_pro_bot)

Чат «Тренерская FPA»: <https://t.me/trenerskayaFPAchat>

**Основные программы FPA с возможностью получения диплома о профессиональной профпереподготовке:**

- Персональный фитнес-тренер (очное обучение) <https://fitness-pro.ru/kursy-fitnesa/personal-trener/>;
- Персональный фитнес-тренер (дистанционное обучение) <https://fitness-pro.ru/kursy-fitnesa/personal-trener-distant/>;
- Детский фитнес, начало занятий по факту оплаты <https://fitness-pro.ru/kursy-fitnesa/detskiy-fitnes/>;
- Питание, коррекция веса и здоровый образ жизни <https://fitness-pro.ru/kursy-fitnesa/pitanie-korreksiya-vesa-i-zdorovyuy-obraz-zhizni/>;
- Специалист по нутрициологии и пищевым технологиям <https://fitness-pro.ru/kursy-fitnesa/spetsialist-po-nutritsiologii-i-pishchevym-tekhnologiyam-fn/>
- и более 20 других программ.

Учиться в FPA не просто, это требует много сил, времени и самоотдачи. Но в результате вы приобретете профессию мечты и сможете качественно помогать людям становиться более активными, здоровыми и образованными. Быть профессионалом — единственный путь к успеху! Присоединяйтесь!

НАЦИОНАЛЬНАЯ



ТРЕНЕРОВ



## ЧТО МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ (команды клубов или одиночных фитнес-тренеров по различным направлениям групповых программ)
- МАСТЕР-КЛАСС (для членов клубов и любителей фитнеса)
- ОРГАНИЗАЦИЯ ВНУТРИКЛУБНЫХ ФИТНЕС-МЕРОПРИЯТИЙ
- КРОСС-МАРКЕТИНГ
- КОНСУЛЬТАЦИЯ (фитнес-департамента клуба по развития групповых программ, увеличению посещаемости, маржинальности и так далее)

**НАЦИОНАЛЬНАЯ ЛИГА ТРЕНЕРОВ** – это сообщество международных преподавателей, тренеров и презентеров.

Мы объединяем фитнес в России, создавая сильное сообщество, через обучения профессионалов и мероприятия для любителей, развивая фитнес-индустрию.

В нашей команде **75 мастер-тренеров и презентеров** из Москвы и регионов РФ, а также **сообщество из 400 фитнес-тренеров и 2000 любителей** - кто посещает наши ежеквартальные мероприятия.

## КОНТАКТЫ:

**Web:**

[www.ligatrenerov.ru](http://www.ligatrenerov.ru)

**Telegram:**

[t.me/LigaTrainerov](https://t.me/LigaTrainerov)

**Instagram:**

[Ligatrenerov\\_official](https://www.instagram.com/Ligatrenerov_official)

НАША МИССИЯ -  
МЕНЯТЬ ЖИЗНИ  
ЛЮДЕЙ ЧЕРЕЗ  
ФИТНЕС!

Мы всегда открыты к Вашим предложениям и взаимодействию с Вами!

# Анастасия Никитина

Эксперт по управлению профессиональным и эмоциональным выгоранием в фитнес-индустрии и спорте.  
Бизнес-тренер.

Автор и разработчик игро-тренинга для профилактики профессионального выгорания SALAMANDRA.

Автор научных статей и обучающих программ для руководителей и тренеров.

Спикер и модератор федеральных и международных профильных мероприятий.

25 лет практической работы  
Более 500 клиентов.

## Миссия:

Сохранять и развивать здоровье в обществе через подготовку компетентных и мотивированных специалистов в фитнесе и спорте, а также помогать профессионалам в отрасли быть более эффективными через ментальное здоровье.

Контакты:

Сайт: <https://ananikitina.ru/>

e-mail: [pro@ananikitina.ru](mailto:pro@ananikitina.ru)

телефон/Whats'App/Telegram: +7 921 975 95 45

соцсети: QR-коды



## Направления деятельности:

- повышение устойчивости к синдрому профессионального выгорания,
- внешняя и внутренняя коммуникация,
- управленческие компетенции,
- командообразование,
- стресс-менеджмент,
- тайм-менеджмент,
- антикризисный менеджмент,
- клиентоориентированность,
- развитие эмоционального интеллекта,
- развитие профессиональных компетенций у фитнес-тренеров,
- лидерство.

## Профессиональные компетенции:

- Антикризисное управление коммерческих школ и секций.
- Оценка, обучение и развитие персонала в фитнесе.
- Разработка интерактивных программ обучения.
- Консультационное сопровождение.



Колледж  
Вейдера

## Колледж фитнеса и бодибилдинга имени Бена Вейдера

Авторитетное образовательное учреждение по фитнесу в России. Основан в 1992 года, подготовлено более 30 000 специалистов из 62 стран.

В Колледже сильнейший преподавательский состав: профессора и доценты, спортивные врачи, фитнес-эксперты. По результатам обучения выдаются дипломы и сертификаты установленного государственного образца.

### Профессиональная переподготовка

Персональный тренер по фитнесу (очно, очно-заочно, онлайн)

Тренер медицинского фитнеса (очно, онлайн)

Управляющий фитнес-клубом (онлайн)

Тренер-нутрициолог

Нутрициолог-эксперт (онлайн)

### Лекции и семинары

Мастер женских тренировок (тренировки, питание, антиэйдж)

Постуральный фитнес

Метаболический фитнес

Кардиофитнес



ассоциация  
медицинского  
фитнеса

Целью Ассоциации стоит создание комплексного междисциплинарного подхода к повышению уровня адаптации человеческого организма к стрессовым факторам окружающей среды. Ассоциация объединяет специалистов в области фитнес индустрии и индустрии здравоохранения, формирует пути коммуникации между этими двумя направлениям.

Основной задачей ассоциации медицинского фитнеса стоит формирование холистического подхода к клиентам фитнес клубов и пациентов медицинских учреждений. Налаживание коммуникации между врачом и тренером позволит первым пролонгировать эффект от назначения своей терапии, а вторым безопасно и эффективно работать с клиентами, имеющими различные диагнозы, заболевания и ограничения по здоровью при занятиях фитнесом.

### Программы

Тренер метаболического фитнеса

Физический терапевт

Тренировки и восстановление при различных заболеваниях

Нейрофитнес

# Fitbase

ФитБейс – это цифровое решение «ВСЁ В ОДНОМ» для управления фитнес-студией, спортклубом, школой танца или йоги.

**950+ студий и клубов в 4 странах уже работают на ФитБейс**

- Учётная система и финансовая аналитика
- CRM с автоматическими задачами и воронками
- Интеграция с социальными сетями и мессенджерами
- Мультиканальный чат для общения в мессенджерах
- Кастомизированное приложение для клиентов
- Мобильное приложение для тренеров

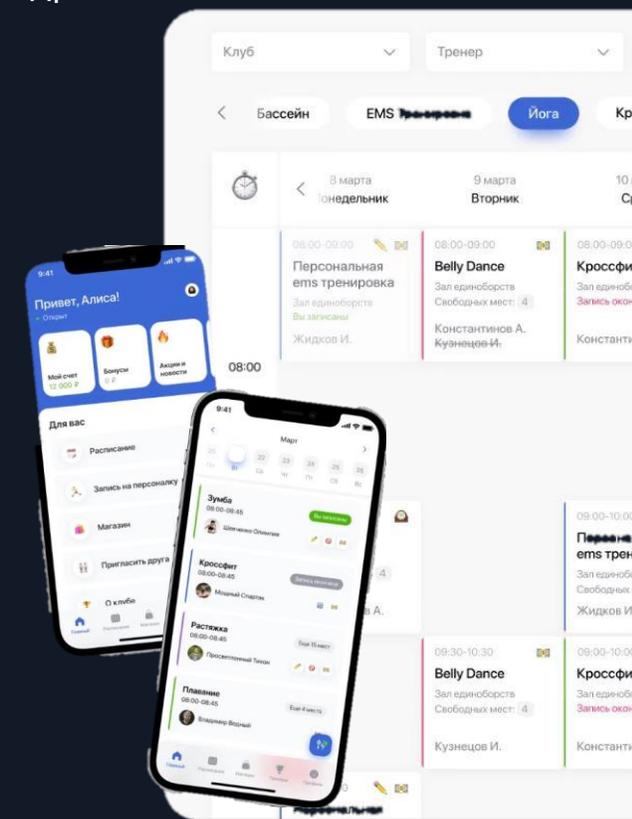
ФитБейс решает проблемы фитнес-студий и клубов:

- автоматизирует процессы ведения расписания и онлайн-записи
- предлагает инструменты для мониторинга продаж и расходов, расчёта заработной платы
- снижает административную нагрузку
- упрощает взаимодействие между клубом, клиентами и тренерами.

# FITBASE

Программа не требует установки. Работать можно как на компьютере, так и на смартфоне. ФитБейс интегрируется с необходимыми для работы фитнес-студии сервисами и системами: онлайн-оплатой, IP-телефонией, СКУД, кассой, бухгалтерскими программами и др.

Сайт: <https://fitbase.io/>  
«ФитБейс» в соцсетях:  
<https://t.me/fitbaseio>  
<https://vk.com/fitbaseio>



# Ассоциация операторов фитнес-индустрии

**Ассоциация операторов фитнес-индустрии (АОФИ)** — крупнейшее отраслевое бизнес-объединение, созданное для поддержки и защиты интересов предпринимателей, вовлеченных в отечественную фитнес-отрасль.

Для поддержки бизнес-сообщества Ассоциация проводит в том числе форумы.

Уже 23-24 августа в Москве состоится деловое мероприятие АОФИconnect.PROFITNESS, ориентированное как на аудиторию топ-менеджеров и управленцев, так и на тренеров.

Форум PROFITNESS - это:

- PROFIT - трек про людей, которые делают фитнес.
- PROFIT - трек про деньги: как сделать проект прибыльным.
- PROFITNESS - активности для фитнес-тренеров, чья цель - построить карьеру в фитнесе.

Оба дня будут работать два зала для тренеров:

Зал 1. "Делай форму" - погружные семинары по самым трендовым направлениям.

Зал 2. "Качай мозги" - воркшопы и лекции для развитие личного бренда, продвижение услуг и др.



ассоциация операторов фитнес индустрии

Для управленцев – тоже два дня активностей, но разделение залов будет по принципу "Стратегии и "Практики". Если вы:

- топ-менеджер, директор, руководитель проекта, управляющий - для вас зал «Стратегии». Будем обсуждать заявленные треки с т.з. стратегии - что предусмотреть, какие факторы будут влиять на отрасль и нас в ней;
- руководитель департамента, менеджер, бухгалтер и вообще - специалист, которому нужны ответы на вопросы How to и конкретные инструкции и инструменты - ждем в зале «Практики». Там как раз история про «Бери и делай».

Расписание и регистрация: <https://aoficonnect.ru/profitness>

Сайт АОФИ: <https://fitnessassociation.ru/>

Telegram-канал: <https://t.me/aofirus>

Youtube-канал: <https://www.youtube.com/@fitnessassociation1773>

# Отраслевая бизнес-площадка «Россия.Фитнес»

**«Россия.Фитнес»** — это отраслевое бизнес-сообщество, объединяющее профессионалов индустрии фитнеса, велнеса и активного образа жизни со всей России.

«Россия.Фитнес» это:

- Отраслевые профессиональные мероприятия
- Платформа Russia.Fitness с ежедневными экспертными эфирами
- Площадки в социальных сетях с обменом опытом, новостным контентом и аналитикой фитнес-индустрии
- Информационный телеграм-канал и многое другое.



Сайт: <https://russia.fitness/>

Telegram: [https://t.me/fitness\\_expert](https://t.me/fitness_expert)

VK: <https://vk.com/fitnessexpertgroup>

Ближайшие мероприятия:

Санкт-Петербург — 22-23 июня

<https://russia.fitness/spb>

Новосибирск — 5-7 июля

Казань — 9-11 августа

Ижевск — 13-15 сентября

# Подпишитесь на наши соц. сети



<https://vk.com/fitnessdata>

сообщество в VK

<https://t.me/fitnessdatakz>

канал в Telegram про фитнес-индустрию Казахстана

[https://t.me/the\\_fitness\\_times](https://t.me/the_fitness_times)

свежие новости фитнес-индустрии в новостном канале The Fitness Times

<https://t.me/fitnessdataru>

основной канал с аналитикой фитнес-индустрии FitnessData