

# 0775 Grundlehrgang Gesundheit und Sport

Dieser Lehrgang ist die Voraussetzung und Basis für die weiteren Ausbildungen an der Wifi Sportakademie. Sie bekommen einen Überblick über Fitness als Lebensstilkonzept mit den drei Säulen Bewegung, Ernährung und Entspannung, ergänzt durch rechtliche Grundlagen für die Ausübung einer Trainertätigkeit.



„  
Im Grundlehrgang Gesundheit & Sport bringt Ihnen das kompetente Trainerteam anatomisches, physiologisches und sporttheoretisches Wissen näher. Ob als Grundlage für die Arbeit im Gesundheitsbereich oder zur persönlichen Weiterbildung – der Kurs ist für jeden geeignet, der Interesse an einer gesunden Lebensführung hat.

**Annika Herda**  
WIFI-Kundin, Absolventin „Grundlehrgang Gesundheit & Sport“

## Die Voraussetzung:

- Mindestalter von 18 Jahren
- Bereitschaft während des Kurses mit zu trainieren
- Freude an der Bewegung

## Die Lernziele:

- Sie erwerben wertvolles Grundwissen in sport- und gesundheitsrelevanten Bereichen.
- Sie sind perfekt vorbereitet auf die aufbauenden Module wie Fitnesstrainer, Faszientrainer, Kindergesundheitstrainer, Pilates-Trainer, Gesundheits- und Rückentrainer, Entspannungstrainer,...
- Im Praxisteil machen Sie sich vertraut mit Eigenkörperübungen, Stretching und Wirbelsäulengymnastik.

## Die Zielgruppe:

Der berufsbegleitende Lehrgang wendet sich an alle Personen, die

- im Bereich Sport, Fitness, Wellness professionell tätig sein wollen,
- sich als Personal Fitnesstrainer selbständig machen möchten,
- selbst im Bereich Gesundheit und Sport auf dem neuesten Wissensstand sein wollen,
- im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung als Trainer tätig werden wollen.

## Die Inhalte:

- Ernährungslehre
- Entspannungstraining
- Berufskunde



Kursbuchung und weitere Details unter **0775** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

# 0775 Grundlehrgang Gesundheit und Sport

- allgemeine und spezielle Trainingslehre
- Praxis mit Eigenkörperübungen, Stretching und Wirbelsäulengymnastik
- Einführung in Pilates- und Faszientraining
- Einführung ins Kindergesundheitstraining

## Der Abschluss:

Nach Abschluss des Lehrgangs erhalten Sie bei mindestens 75 % Anwesenheit eine Teilnahmebestätigung.

## Die Gesamtdauer der Ausbildung:

60 TE

## Der Lehrgangleiter:

Mag. Benedikt Egger,  
Sportwissenschaftler, Kampfkunsttrainer, Taijiquan und Qi Gong Lehrer, Masseur, ...

## Die Trainer:

- **Mag. Christian Putscher** - Ernährungswissenschaftler, Autor, Personal Trainer, Kabarettist, Life Style Coach
- **Mag. Andreas Altenhofer** – Sportwissenschaftler, klinischer Psycho-Neuro-Immunologe, Trainingstherapeut
- **Mag. Dr. Wolfgang Kraus BSc** – Physiotherapeut, Personal Fitnesstrainer, Jurist
- **Mag. Roland Stegmüller** – Sportwissenschaftler, Personal Fitnesstrainer

## Die Ausbildungsorte:

- WIFI Linz, Wiener Straße 150, 4021 Linz
- Wifi Ried, Wifi Bad Ischl, Wifi Wels, Wifi Gmunden

## Die Haftung:

Jeder Kunde trägt die Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb der Trainings selbst.



Kursbuchung und weitere Details unter **0775** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)