

# 0776 Diplomierter Fitnesstrainer

Dieser Lehrgang richtet sich an alle jene, die ihre Kunden im Fitnessstudio beim Training an Geräten, freien Gewichten und Eigenkörperübungen betreuen möchten.

## Die Voraussetzung:

- Mindestalter von 18 Jahren
- Bereitschaft während des Kurses mit zu trainieren
- Grundlehrgang Gesundheit und Sport

## Die Lernziele:

- Sie verstehen es, Ihre Kunden auf der Trainingsfläche im Fitnessstudio im Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Stabilisationstraining kompetent zu betreuen.
- Sie erwerben fundiertes Wissen in Anatomie und Physiologie, in Ernährung- und Trainingslehre.
- Im Praxisteil machen Sie sich vertraut mit Kraft-, Cardio-, Metabolic-, Functional- und Stabilitraining.

## Die Zielgruppe:

Der berufs begleitende 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:

- vertiefend Ernährungslehre und praktisches Kochen
- vertiefend Anatomie und Physiologie
- Praxis Kraft-, Cardio-, Metabolic-, Functional- und Stabilitraining
- vertiefend Trainingslehre mit Schwerpunkt Hypertrophie und Fettabbau
- Praxis mit Geräte-, Hantel- und Ergometertraining

## Der Abschluss:

Der Abschluss umfasst eine schriftliche und praktische Prüfung mit 2 Lehrauftritten.

## Die Gesamtdauer der Ausbildung:

83 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



Kursbuchung und weitere Details unter **0776** im WIFI-Kundenportal:

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

# 0776 Diplomierter Fitnesstrainer

- **Mag. Dr. Wolfgang Kraus BSc** – Physiotherapeut, Personal Fitnesstrainer, Jurist
- **Mag. Roland Stegmüller** – Sportwissenschaftler, Personal Fitnesstrainer

## Die Ausbildungsorte:

- WIFI Linz, Wiener Straße 150, 4021 Linz
- Praktische Teile dieser Ausbildungen in Kooperation mit: Fitnesscenter California – Max Schweighart, Landwiedstraße 117, 4020 Linz Tel. 0732/341157, [www.fitness-california.at](http://www.fitness-california.at)

## Die Haftung:

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



Kursbuchung und weitere Details unter **0776** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)