

0775 Grundlehrgang Gesundheit und Sport

Dieser Lehrgang ist die Voraussetzung und Basis für die weiteren Ausbildungen an der WIFI Gesundheits- und 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 Fitnesstraining, Faszientraining, Kindergesundheitstraining, Pilates-Training, Gesundheits- und Rückentraining, Entspannungstraining, ...
- 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 im Personal Fitnesstraining selbständig machen möchten,
- selbst im Bereich Gesundheit und Sport auf dem neuesten Wissensstand sein wollen,
- im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung als Trainer:in tätig werden wollen,
- sich privat in diesen Themen weiterbilden möchten.



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

www.wifi.at/ooe

0775 Grundlehrgang Gesundheit und Sport

Die Inhalte:

- Ernährungslehre
- Entspannungstraining
- Berufskunde
- 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 Haftung:

Alle tragen die Verantwortung für sich und seine/ihre Handlungen innerhalb und außerhalb der Trainings selbst.



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

www.wifi.at/ooe