

# 0788 Gesundheits- und Rückentrainer

Nach dem Grundlehrgang Gesundheit und Sport, spezialisieren Sie sich auf die Zielgruppe der Untrainierten und mäßig Trainierten, deren Motivation zum Training in erster Linie in der Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit liegt. So werden die drei Säulen Ernährung, Entspannung, Bewegung sowie die rechtlichen und wirtschaftlichen Grundlagen weiter vertieft, um Sie auch auf eine selbständige Tätigkeit neben- oder hauptberuflich vorzubereiten.

## Die Voraussetzung:

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

## Die Zielgruppe:

Der berufsbegleitende Lehrgang wendet sich an alle Personen, die

- im Bereich Sport, Fitness, Wellness professionell tätig sein wollen,
- sich als Personal Fitnesstrainer:in auf Kunden und Kundinnen im Bereich Gesundheits- und Rückentraining spezialisieren wollen
- selbst im Bereich Gesundheit und Rücken auf dem neuesten Wissensstand sein wollen.

## Die Lernziele:

Die Absolventen und Absolventinnen können Trainingsprogramme erstellen und Kurse leiten, um Ihre Kunden und Kundinnen auf dem Weg zu einem gesundheitsorientierten Training und einem starken Rücken zu begleiten.

## Die Inhalte:

- Mobilisieren, dehnen, kräftigen
- Kursplanung und Berufskunde
- Ernährungslehre und gesundes Körpergewicht
- Grundlagen des Entspannungstrainings
- Wirbelsäulen Qi Gong
- Anatomie und Pathologie der Wirbelsäule

**Der Abschluss:** Diplom Gesundheits- und Rückentrainer:in

**Die Gesamtdauer Ausbildung:** 75 TE

## Der Lehrgangleiter:

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

## Die Ausbildungsorte:

- WIFI Linz, Wiener Straße 150, 4021 Linz

## Die Haftung:

Jede:r trägt die Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb der Trainings selbst.



Kursbuchung und weitere Details unter **0788** im WIFI-Kundenportal:

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