

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 mitzutrainieren
- 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:

Zeugnis Gesundheits- und Rückentrainer:in. Zur Erlangung des WIFI-Zeugnisses und des WIFI-Diploms sind 75% Anwesenheit und die positive Beurteilung der Abschlusspräsentation Voraussetzung.

Die Gesamtdauer der Ausbildung:

40 TE

Der Lehrgangsleiter:

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



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

www.wifi.at/ooe

0788 Gesundheits- und Rückentrainer



„Basierend auf dem Grundlehrgang „Gesundheit & Sport“ bieten wir an der WIFI-Gesundheits- und Sportakademie eine umfangreiche Palette an Ausbildungsmöglichkeiten an. Gemeinsam mit unserem erfahrenen Team aus Expertinnen und Experten der Sportwissenschaft, Physiotherapie, Ernährungsberatung sowie Trainerinnen und Trainern verschiedener Fitnessbereiche bereitet wir Sie auf Ihre Karriere im Fitnessbereich vor.“

Mag. Benedikt Egger

WIFI-Lehrgangsleiter der WIFI-Gesundheits- und Sportakademie

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.