

# WIFI-Ausbildung zum/zur diplomierten Gesundheits- und Fitnessstrainer/in



# JETZT GESUNDHEITS- UND FITNESSSTRAINER/IN WERDEN

*Immer mehr Menschen leben fit und gesund. Dahinter steckt eine individuelle Kombination aus Ernährung, Bewegung und Entspannung. Diese Basics des Gesundheits- und Fitnessstrainings kann man lernen – zum Beispiel in der kompakten WIFI-Ausbildung. Sie erfahren, wie man anderen auf dem Weg in ein gesünderes Leben hilft – und können so Ihren eigenen Lebensstil zum Beruf machen.*

## **BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, ENTSPANNUNG**

Die WIFI-Ausbildung setzt dafür auf fundiertes Fachwissen – kombiniert mit praktischem Know-how. Die Ausbildung ist in vier Bereiche gegliedert – Bewegung, Ernährung, Entspannung und allgemeine Fächer, wie Physiologie, Rhetorik, Kommunikation und Recht. Für die Umsetzung in der Praxis müssen alle Teilnehmer/innen ein 100-stündiges Praktikum absolvieren.



## **DAS ZIEL:**

### **TRAININGS ERSTELLEN, BEWUSSTSEIN SCHAFFEN**

Gesundheit und Fitness berührt fast alle Lebensbereiche. Deshalb erwerben sich die Teilnehmer/innen breites Fachwissen, das sie in der Beratung einsetzen können. Nach der Ausbildung können Sie Trainingspläne für Einzelpersonen und Gruppen erstellen. Außerdem sensibilisieren sie für gesunden Lebensstil, Entspannungstechniken und ausgewogene Ernährung.

## **DIE TEILNEHMER:**

### **GESUNDHEITSBEWUSST UND FITNESSBEGEISTERT**

Die meisten angehenden Gesundheits- und Fitnessstrainer/in bringen sportliche Erfahrung mit. Viele möchten auch ihre Kenntnisse aus den Bereichen Kosmetik, Massage, Tourismus, Therapie, Gesundheitsförderung ergänzen. Die Ausbildung können jedoch alle Fitnessbegeisterten und Gesundheitsbewussten antreten, die professionell in diesem Bereich arbeiten wollen.

## **ARBEITSPLÄTZE IN DER TOURISMUS- UND GESUNDHEITSBRANCHE**

Ausgebildete Gesundheits- und Fitnessstrainer/innen können in vielen Bereichen arbeiten. Klassische Fitnessstudios sind nur einer davon. Überall, wo es um Gesundheitsförderung und Primärprävention geht, kommen sie zum Einsatz: Tourismusbetriebe mit Wellnessbereichen, betriebliche Gesundheitsförderung, Kuranstalten und Thermen und vieles mehr.

## LEHRGANGSINHALT

### Bereich Bewegung

- Funktionelle Anatomie einschließlich Physiologie
- Bewegungslehre
- Trainingslehre
- Training im Rahmen der Gesundheitsförderung
- Sportarten und Bewegungsformen
- Methodik und Didaktik

### Bereich Ernährung

- Anatomie und Physiologie der Verdauung
- Hauptnährstoffe
- Infrastruktur im Ernährungsbereich
- Saisonale Lebensmittelauswahl und Zubereitung
- Grundlagen der ausgewogenen Ernährung auf Lebensmittelebene
- Vorstellung unterschiedlicher Ernährungsformen
- Ernährung und Bewegung/Sport
- Grundlagen der Lebensmittelkennzeichnung
- Grundlagen der Lebensmittelhygiene

### Bereich Allgemeine Fächer

- Grundlagen der allgemeinen Anatomie und Physiologie
- Grundlagen der Gesundheitsförderung
- Berufsspezifische Kommunikation und Rhetorik
- Berufsspezifische Rechtsgrundlagen und Berufskunde
- Berufsspezifische betriebswirtschaftliche Informationen

### Bereich Entspannung

- Stresstheorie
- Atemschulung
- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Weiterführende Mentaltrainingsmethoden
- Alternative Entspannungsmethoden

### Praktikum

- Ein Praktikum von 100 Stunden ist ein verpflichtender Teil der Ausbildung

### IHRE TRAINER: GESUNDHEITS-ALLROUNDER

Die Trainer/innen des WIFI-Lehrgangs schöpfen aus langjähriger Erfahrung. Eingesetzt werden z. B. Sportwissenschaftler/innen, Ärztinnen, Ärzte, Physiotherapeuten/innen, Ernährungswissenschaftler/innen und weitere Gesundheits- und Fitnessexperten. Sie alle kennen moderne didaktische Methoden.

### TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- Mindestalter von 18 Jahren bei Ausbildungsbeginn
- Berufsspezifische und gesundheitliche Eignung – ärztliches Attest, das die Sporttauglichkeit bestätigt
- Persönliche Standortbestimmung mittels eines Aufnahmegesprächs mit dem Kursleiter
- Eigenes Interesse an gesunder Lebensführung und die Bereitschaft, selbst während des Lehrgangs zu trainieren

### DER ABSCHLUSS

Die Abschlussprüfung gliedert sich in einen fachtheoretischen schriftlichen Teil und einen fachtheoretischen praktischen Teil.

### DAS SAGEN UNSERE ABSOLVENTEN:



„Vom WIFI-Kundenservice habe ich mich stets sehr gut und kompetent beraten gefühlt und die bereitgestellten Lernunterlagen waren hilfreich. Die Trainer/-innen sind sehr aufmerksam, kompetent und unterstützend.“

**Mariya Beer**, Absolventin der Ausbildung zum/zur diplomierten Wellness- und Fitnesstrainer/-in



„Von der Anmeldung für die Informationsveranstaltung bis zur Verleihung der Diplome merkt und spürt man die Professionalität, mit der am WIFI Wien gearbeitet wird. Alle Mitarbeiter/-innen sind freundlich und lösungsorientiert.“

**Mag. (FH) Silvin Hitz**, Absolvent der Ausbildung zum/zur diplomierten Wellness- und Fitnesstrainer/-in



**Q** Dieser Kurs wurde gem. den Richtlinien der ISO 9001 sowie der ISO 29990 im WIFI Verbund entwickelt.

## IHR/E ANSPRECHPARTNER/IN

**Haben Sie Interesse und möchten sich anmelden? Oder benötigen Sie mehr Informationen?  
Dann kontaktieren Sie bitte unsere Mitarbeiter/innen in den Landes-WIFIs:**

**WIFI Niederösterreich Kundenservice**

Mariazeller Straße 97, 3100 St. Pölten  
T 02742 890-2000, F 02742 890-2100  
E kundenservice@noe.wifi.at  
H [www.wifi.at/niederoesterreich](http://www.wifi.at/niederoesterreich)

**WIFI Oberösterreich GmbH Kundencenter**

Wiener Straße 150, 4021 Linz  
T 05 7000-77, F 05 7000-7609  
E kundenservice@wifi-ooe.at  
H [www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

**WIFI Tirol Kundenservice**

Egger-Lienz-Straße 116, 6020 Innsbruck  
T 05 90 90 5-7777, F 05 90 90 5-7448  
E info@wktirol.at  
H [www.wifi.at/tirol](http://www.wifi.at/tirol)

**WIFI Wien Kundencenter**

wko campus wien, Währinger Gürtel 97, 1180 Wien  
T 01 47 677-5555, F 01 47 677-5588  
E [www.wifiwien.at/kontakt](http://www.wifiwien.at/kontakt)  
H [www.wifi.at/wien](http://www.wifi.at/wien)

**WIFI Österreich**

Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
F 05 90 900-3156  
E [wifi.info@wko.at](mailto:wifi.info@wko.at)  
H [www.wifi.at](http://www.wifi.at)

**WIFI International**

Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
T 05 90 900-3454  
F 05 90 900-3066  
E [win@wko.at](mailto:win@wko.at)  
H [www.wifi.eu](http://www.wifi.eu)