

# WIFI Gesundheits- und Sportakademie





## WIFI-Wissensgarantie

**Prüfung nicht bestanden –  
Kurs 1x kostenlos wiederholen**

Die Wissensgarantie gilt sowohl für Kurse, die mit einer WIFI-Prüfung abschließen, als auch für Vorbereitungskurse auf Meister-, Befähigungs- und Lehrabschlussprüfungen sowie für Kurse, bei denen die Prüfung von einer externen Stelle (zB. Cambridge Sprachzertifikate, Microsoft Prüfungen) abgenommen wird.

**Details unter:  
[wifi.at/ooe/wissensgarantie](http://wifi.at/ooe/wissensgarantie)**

**wifi.at/ooe:** Online finden Sie das komplette Kursangebot mit allen Details und können sich direkt anmelden.

**WIFI-Kundenservice:** Kommen Sie ins WIFI-Kundenservice Linz oder in ein regionales Bildungszentrum – Sie erhalten dort Ihre gewünschten Informationen und können sich sofort anmelden.

**Servicetelefon: 05-7000-77  
[kundenservice@wifi-ooe.at](mailto:kundenservice@wifi-ooe.at)**

### Sie haben noch Fragen?

Senden Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie an und wir kümmern uns umgehend um Ihr Anliegen.

### Anmeldung zur Lehrabschluss-, Meister-, Befähigungs-, Unternehmerprüfung:

[wko.at/ooe](http://wko.at/ooe)  
[online.wkoee.at](http://online.wkoee.at)  
[pruefungen@wkoee.at](mailto:pruefungen@wkoee.at)

**T 05-90909-2100**

**KOSTENLOSER  
SERVICE**

## Nutzen Sie unsere WIFI-Bildungsberatung!

Das WIFI Oberösterreich ist mit einem vielfältigen Kursangebot nicht nur der Ausbildungspartner Nr. 1, sondern auch ein fachkundiger Berater bei der beruflichen Weiterbildungsplanung. Speziell geschulte Mitarbeiter geben wertvolle Tipps und entwickeln gemeinsam mit dem Kunden einen persönlichen Weiterbildungs- bzw. Karrierefahrplan – und das kostenlos! Ob für berufliche Neuorientierung, Wiedereinsteiger nach der Karenz, Berufsmatura oder maßgeschneiderte Beratung für Menschen ab 45 Jahren – das WIFI OÖ gilt hier als erste Anlaufstelle für praxisnahe Beratung.

**Terminvereinbarung unter T 05-7000-77**



## Vorwort

Ein sehr breites Kursangebot an der WIFI-Gesundheits- und Sportakademie sorgt für eine ganzheitliche Ausbildung, die die Absolventinnen und Absolventen befähigt, ihre Kundinnen und Kunden in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung zu betreuen. Da sehr großer Wert auf eine praxisnahe und trotzdem theoretisch fundierte Ausbildung gelegt wird, kommen nur erfahrene, top ausgebildete und erfolgreiche Trainer:innen unter anderem aus den Bereichen Sportwissenschaften, Physiotherapie, Ernährungswissenschaften und Psychotherapie zum Einsatz.

Neben dem Interesse die Ausbildung auch beruflich umzusetzen, nutzen manche Teilnehmenden die erlernten Fertigkeiten auch dazu, den eigenen gesunden Lebensstil zu verbessern und eine gute Life-Balance zu erreichen.

Das breite Angebot ermöglicht den Kundinnen und Kunden die Ausbildungen so zu wählen, dass für die jeweilige Zielgruppe, der ideale Karriereweg eingeschlagen werden kann.

Gesundheits- und Rückentrainer:innen betreuen in erster Linie Untrainierte und mäßig Trainierte, Fitnesstrainer:innen trainieren ihre Kundinnen und Kunden speziell im Bereich Muskelaufbau und Fettreduktion, Personal Fitness Trainer:innen erarbeiten individuelle Trainingspläne und die Zielgruppe reicht dabei von Untrainierten bis zu Leistungssportlern. Master Fitness Trainer:innen vereinen die Ausbildungen Personal Fitnesstrainer und Rücken- und Gesundheitstrainer:innen zu unserem derzeit höchsten Abschluss. Entspannungstrainer:innen legen ihr Augenmerk naturgemäß auf mentale Stärke, Stressabbau und Selbstmanagement.

Mag. Benedikt Egger



## DIE WIFI-GESUNDHEITS- UND SPORTAKADEMIE

Einstiegsniveau		verbindliche Kursreihenfolge			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Informationsveranstaltung Gesundheits- und Sportakademie – 0774P</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grundlehrgang Gesundheits- und Sportakademie – 0775P</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diplomierte:r Fitnesstrainer:in – 0776P</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Personal Fitness Trainer:in – 0777P</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Master Fitness Trainer:in – 0778P</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Taijiquan und Qi Gong Trainer:in – 0783P</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entspannungs-trainer:in – 0787P</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prüfung WIFI-Gesundheits- und Sportakademie – 0796P</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gesundheits- und Rückentrainer:in – 0788P</li> </ul>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diplomierter Lauftrainer:in – 0793P</li> </ul>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Informationsveranstaltung Pilates-trainer:in – 0779P</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ausbildung zum/zur Dipl. Pilates-trainer:in – 0780P</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Informationsveranstaltung Faszien-trainer:in – 0781P</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lehrgang zum/zur Faszien-trainer:in – 0782P</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diplomlehrgang Kindergesundheitstrainer:in – 0790P</li> </ul>		

Detailinfos unter: [wifi.at/ooe/GesundheitundSportakademie](http://wifi.at/ooe/GesundheitundSportakademie)





## 0775P

### Grundlehrgang Gesundheit & Sport

Dieser Lehrgang ist die Voraussetzung und Basis für die weiteren Ausbildungen an der Wifi 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.

#### Die Voraussetzung:

- Mindestalter von 18 Jahren
- Bereitschaft während des Kurses mit zu trainieren
- Freude an der Bewegung

#### Die Inhalte:

- Ernährungslehre
- Entspannungstraining
- Berufskunde
- allgemeine und spezielle Trainingslehre
- Praxis mit Eigenkörperübungen, Stretching und Wirbelsäulengymnastik
- Einführung in Pilates- und Faszientraining
- Einführung ins Kindergesundheitstraining

#### 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.

#### Die Lernziele:

- Sie erwerben wertvolles Grundwissen in sport- und gesundheitsrelevanten Bereichen.
- Sie sind perfekt vorbereitet auf die aufbauenden Module wie Fitnesstrainer:in, Faszientrainer:in, Kindergesundheitstrainer:in, Pilates-Trainer:in, Gesundheits- und Rückentrainer:in, Entspannungstrainer:in,...
- Im Praxisteil machen Sie sich vertraut mit Eigenkörperübungen, Stretching und Wirbelsäulengymnastik.

#### Der Lehrgangleiter:

Mag. Benedikt Egger

## 0776P

### Diplomierte:r Fitnesstrainer:in

Dieser Lehrgang richtet sich an alle jene, die ihre Kundinnen und 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 Inhalte:

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

#### 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.

#### Die Lernziele:

- Sie verstehen es, Ihre Kundinnen und 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.

#### Der Lehrgangleiter:

Mag. Benedikt Egger



**0777P**

## **Personal Fitness Trainer:in** für Personen mit Vorbildung im Fitnessbereich

Immer mehr Menschen sind interessiert an maßgeschneiderten Angeboten von Fitnesskonzepten, Übungen und Kursen, welche man im Kurs erlernt. Das beste Fitnessprogramm wirkt nicht, wenn es nicht professionell vermittelt und korrekt durchgeführt wird.

Der/die Personal Trainer:in ist Vorbild, Lehrer:in und Motivator:in in einem, und muss in der Lage sein, die Kundinnen und Kunden optimal zum gewünschten Ziel zu begleiten. Weiteres benötigt er/sie ein großes Repertoire an Methoden, ein hohes Maß an Flexibilität, Kreativität und viel Einfühlungsvermögen. Personal Training ist kein Trend mehr, sondern eine Dienstleistung die sich seit langem etabliert hat.

### **Die Voraussetzungen:**

Absolvierung Lehrgang Diplomierte:r Fitnesstrainer:in

### **Die Inhalte:**

- PFT als professionelles Business
- Kreativität und Flexibilität in der Wahl der Mittel
- Effiziente und zielgerichtete Kundenbetreuung
- Training für spezielle Zielgruppen
- Persönlichkeit, Auftreten und Umgang mit Kundinnen und Kunden

### **Die Lernziele:**

- Sie wissen Bescheid um den Status des PFT als professionelles Business. Ihre Vorbild- und Mentorenfunktion haben Sie verinnerlicht.
- Sie sind eine starke Persönlichkeit beim Auftritt und im Umgang mit Kundinnen und Kunden. Sie betreuen diese effizient und zielgerichtet.
- Bei der Wahl der Mittel beweisen Sie Kreativität und Flexibilität.

### **Der Lehrgangleiter:**

Mag. Benedikt Egger

**0778P**

## **Master Fitness Trainer:in**

Die Kundenschichten die Sie als Master Fitness Trainer:in betreuen, erweitern sich auch auf den Gesundheitsbereich unter anderem mit Rückentraining, Stressmanagement und Entspannungstraining.

### **Die Voraussetzung:**

Die Voraussetzung ist die Absolvierung des Lehrgangs Personal Fitness Trainer:in.

### **Die Inhalte:**

- Beckenbodentraining und Pathologie der Wirbelsäule
- vertiefende Anatomie
- Rückenschule Methodik, Didaktik, Organisation
- Entspannungstraining
- Wirbelsäulen Qi Gong

### **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.

### **Die Lernziele:**

- Sie können Ihre Kundinnen und Kunden in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung kompetent und ganzheitlich betreuen.
- Sie erwerben fundiertes Wissen zum Thema Beckenbodentraining und Pathologie der Wirbelsäule.
- Methodik, Didaktik und Organisation der Rückenschule sind Ihnen vertraut.

### **Der Lehrgangleiter:**

Mag. Benedikt Egger



## 0780P

### Ausbildung zum/zur Dipl. Pilatetrainer:in

#### Pilates Matworker Basic

Heute ist Pilates eine weltweite anerkannte Body-Mind-Gymnastik, die in Fitnessstudios, für Leistungssportler:innen und als Rehab-Maßnahme in medizinischen Einrichtungen durchgeführt wird und gleichermaßen für einen gesunden Lebensstil empfohlen wird. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training ist eine perfekte Symbiose von Kraft und Beweglichkeit. Die Bewegungen werden dabei langsam und fließend ausgeführt. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Die Kontrolle und Präzision der Übungen, die Konzentration und der anmutige Bewegungsfluss sind wesentlich.

#### Die Voraussetzung:

- Absolvierung des Grundlehrgang Gesundheit & Sport (0775P)

#### Die Inhalte:

- Grundlagen und Pilates-Terminologie
- Pilates-Prinzipien
- Grundlagen Anatomie / Basis-Übungen Praxis Anatomie / Aufbau einer Pilates-Stunde in Theorie & Praxis
- Faszienkunde - Faszienfitness
- Pilates – die Basis Übungen
- Trainingslehre
- Stundenbilder Aufbau
- Anweisungen – verbal und taktil
- Beurteilung der Körperhaltung der Klienten lernen
- Konzept für eine Pilates-Anfänger-Klasse erstellen
- Praxistag Vorbereitung auf die praktischen Prüfungen
- Wiederholung / Theorietest / Praxistag Prüfungen

#### Die Lernziele:

- Sie können einen Pilates-Kurs aufbauen und leiten.
- Sie erkennen die Bedürfnisse Ihrer Kundinnen und Kunden und können entsprechend den Kurs gestalten.
- Sie präsentieren Pilates im Einzel- und Gruppentraining kompetent und können verbal und taktil Übungen anleiten und vermitteln.
- Sie verstehen anatomische Zusammenhänge des Pilates-Trainings.
- Sie kennen Ihre eigenen Stärken im Präsentationsstil, können diesen weiterentwickeln und daraus eine eigene Marke schaffen.

#### Die Lehrgangsleiterin:

Mag. Waltraud Leobacher

## 0782P

### Lehrgang zum/zur Faszientrainer:in

#### Myofasziale Selbstmassage, fasziale Dehnungen

Faszien sind seit 2007 erstmals in der Sportmedizin, Humanmedizin wissenschaftlich erforscht und nun auch in der Fitness nicht nur im Leistungssport, sondern auch im täglichen Training angekommen.

Das elastische Kollagenetzwerk dient als eine natürliche Prophylaxe vor Sportverletzungen. Die meisten Sportverletzungen sind keine muskulären Schäden, sondern betreffen das kollagene Gewebe, das jenseits seiner Möglichkeiten belastet wurde. Ein gut trainiertes Bindegewebe leistet einen bislang weitgehend unterschätzten Beitrag für einen starken und damit schmerzfreen Rücken. Ist das muskuläre Bindegewebe intakt, dann ist der vitale Schwung auch im Älterwerden garantiert.

#### Die Voraussetzung:

- Absolvierung des Grundlehrgang Gesundheit & Sport (0775P)

#### Die Inhalte:

Theorieteil

- Was sind Faszien - was können sie.
- Von der passiven Dehnung zur faszialen, aktiven Dehnung. Wie wir unsere Mechano-Rezeptoren, die Körper-Fühlerchen im Körper auf Wellness schalten können – mit Hilfe spezifischer faszialer Bewegungen.
- Faszien-Anatomie

Praxisteil:

- Myofasziale Selbstmassage mit Rolle und Ball
- Fascial Fitness Master Training
- Übungserarbeitung nach Ihren spezifischen Bedürfnissen, Hands-on-Praxis.
- Praktisches Faszientraining
- Anleiten einer selbst konzipierten Stunde in der Gruppe.

#### Die Zielgruppe:

Dieser Lehrgang richtet sich an interessierte Hobbysportler:innen und künftige Trainer:innen.

#### Die Lernziele:

- Sie können nach diesem Lehrgang einen Kurs in Faszien-Training konzipieren und leiten.
- Sie verstehen es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, indem man die Kollagensynthese und das Hyaluron, das Wasser an den Körper bindet, zur Tätigkeit anregt.
- Sie wissen, dass unser Körper ganz von selber diese vitalisierenden, verjüngenden Stoffe herstellt, wenn wir ihn nur richtig dazu reizen.
- Sie lernen, Ihr Bindegewebe „saftig“ zu halten und Verklebungen zu lindern und zu lösen.
- Sie verstehen es, Ihre myofaszialen Leitbahnen spezifisch zu trainieren, sodass Ihr Körper Spannkraft erhält und vor Verletzungen gut geschützt ist.

#### Die Lehrgangsleiterin:

Mag. Waltraud Leobacher



**0783P**

## Taijiquan und Qi Gong Trainer:in

*Aufbauend auf dem Grundlehrgang Gesundheit und Sport lernst Du Techniken aus dem Taijiquan und Qi Gong zu unterrichten. Du begleitest Deine Kundinnen und Kunden auf dem Weg der Selbst- und Welterkenntnis, der Gesundheitsübungen und Kampfkunst. Viel praktiziert und gelehrt schwingen sagenumwobene Geschichten „alter Meister“ und „weiser Einsiedler“ in jeder Übung. Unterrichts in den Grundlagen der chinesischen Medizin vervollständigt den Lehrgang.*

### Die Voraussetzung:

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

### Die Inhalte:

- Die Lehre von Yinn und Yang und das Konzept des Qi
- Übungen aus dem medizinischen Qi Gong
- Übungen aus dem Taoistischen Qi Gong
- Taijiquan 24er Peking Form
- Taijiquan 24er Form mit Wanderstab

### Die Zielgruppe:

Der berufsbegleitende Lehrgang wendet sich an alle Personen, die

- für sich Selbst die positiven Wirkungen von Qi Gong und Taijiquan nutzen wollen.
- als Trainer:in und Kursleiter:in Qi Gong und Taijiquan unterrichten wollen.

### Die Lernziele:

Nach Absolvierung des Lehrgangs sind in der Lage ihre Kundinnen und Kunden im Einzel- oder Gruppentraining individuell zu betreuen und unterschiedliche Übungen aus dem Taijiquan und Qi Gong zu vermitteln.

### Der Lehrgangleiter:

Mag. Benedikt Egger

Übung

# LÄCHELNDE AUGEN

Setze dich bequem hin oder stehe aufrecht.

Schließe sanft deine Augenlider und entspanne dein Gesicht.

Lächle innerlich und lass das Lächeln zu deinen Augen strahlen.

Halte diese entspannte Augenstellung für einige Momente und spüre die Ruhe und Gelassenheit.



**0787P**

## Entspannungstrainer:in

Voraussetzung zum Kursantritt sind der absolvierte Grundlehrgang Gesundheit und Sport, der Lehrgang Taijiquan und Qigong Trainer:in. Sie können nach diesem Lehrgang Ihre Kundinnen und Kunden mit einem breiten Werkzeugkoffer aus östlichen und westlichen Entspannungstechniken betreuen und ihnen zu mehr Stressresistenz, Gesundheit und Leistungsvermögen verhelfen.

### Die Voraussetzung:

- Mindestalter von 18 Jahren
- Bereitschaft während des Kurses mit zu trainieren
- Grundlehrgang Gesundheit und Sport und
- Lehrgang Taijiquan und Qi Gong Trainer:in

### Die Inhalte:

- Stressmanagement
- Qi Gong Übungen für Fortgeschrittene zur Vermehrung des Qi
- Organisation und Durchführung von Entspannungstrainings

### Die Zielgruppe:

Der berufsbegleitende Lehrgang wendet sich an alle Personen, die

- im Bereich Sport, Fitness, Wellness professionell tätig sein wollen,
- sich als Entspannungstrainer:in selbständig machen möchten,
- selbst im Bereich Entspannung auf dem neuesten Wissensstand sein möchten.

### Die Lernziele:

Nach Absolvierung des Lehrgangs sind in der Lage ihre Kundinnen und Kunden im Einzel- oder Gruppentraining individuell zu betreuen. Diese sind in der Lage Entspannungstechniken aus östlicher und westlicher Tradition professionell vermitteln zu können.

### Der Lehrgangsführer:

Mag. Benedikt Egger

**0788P**

## Gesundheits- und Rückentrainer:in

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 Inhalte:

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

### Die Zielgruppe:

Der berufsbegleitende Lehrgang wendet sich an alle Personen, die

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

### Die Lernziele:

Nach Absolvierung des Lehrgangs können sie Trainingsprogramme erstellen und Kurse leiten, um Ihre Kundinnen und Kunden auf dem Weg zu einem gesundheitsorientierten Training und einem starken Rücken zu begleiten.

### Der Lehrgangsführer:

Mag. Benedikt Egger





**0790P**

## Diplomlehrgang Kinder- gesundheitstrainer:in

*Der Grundstein für ein langes, gesundes Leben wird schon früh gelegt, nämlich in der Kindheit. Kinder haben einen natürlichen Bewegungs- und Spieltrieb, der durch das Umfeld und die Lebensweise unserer modernen technisierten Gesellschaft aber oft gehemmt wird. Erschreckend: Bewegungsmangel, langes Sitzen in der Schule und vorm Computer zeigen auch schon bei jungen Menschen ihre negativen Auswirkungen. Übergewicht, Haltungsschäden, Herz-Kreislaufbeschwerden und psychische Unausgeglichenheit sind die gravierenden Folgen. Ausgebildete Fachleute, die unsere Kinder von der Couch weglocken und sie auf dem Weg zu gesunden starken Persönlichkeiten begleiten, sind immer mehr gefragt! Der Diplomlehrgang baut auf die drei Säulen Gesundheit, Bewegung und Ernährung auf.*

### Die Voraussetzung:

Absolvierung des Grundlehrgang Gesundheit & Sport (0775P)

- Mindestalter von 18 Jahren
- Erste-Hilfe-Kurs wird empfohlen

### Die Inhalte:

- Einführungsmodul
- Medizinische Grundlagen
- Trainingslehre
- Ernährung
- Pädagogik-Didaktik und Methodik
- Psychologie
- Bewegung
- Entspannung
- Recht und wirtschaftliche Grundlagen

### Die Zielgruppe:

Der berufsbegleitende Diplomlehrgang wendet sich an alle Personen die selbständig im Gesundheitsbereich tätig sein wollen.

### Die Lernziele:

- Sie erwerben in der Ausbildung theoretisches und praktisches Wissen zu den drei Gesundheitssäulen Ernährung, Bewegung und Entspannung.
- Damit sind Sie in der Lage, Vorträge, Workshops und Gruppenkurse anzubieten und zu halten.
- Sie haben profundes Wissen in den Bereichen Kommunikation und Selbstvermarktung.

### Der Lehrgangleiter:

Andreas Altenhofer





**0793P**

## Diplomierte:r Lauftrainer:in

*In dieser Ausbildung lernen Sie das Laufen von unterschiedlichen Seiten kennen. Vom leistungsorientierten bis zum meditativen Laufen, von der Selbstanalyse bis zur Fremdanalysefähigkeit, von der Materialkunde bis zur Organisation von Laufgruppen, spannt sich ein weites, wissenschaftlich fundierter Bogen über das gesamte Spektrum der Möglichkeiten.*

### Die Voraussetzung:

Die Absolvierung des Grundlehrgang Gesundheit & Sport.

### Die Inhalte:

- Organisation und Überblick
- Wissenschaftliche Grundlagen
- Bewegungs- und Trainingslehre
- Methodisch-didaktische Aspekte
- Sportpsychologie
- Technikschiulung und Selbstanalyse
- Übungen aus dem Lauf-ABC
- Videoanalysen
- Stretching, Fuß- und Rumpfttraining, Entspannung
- Meditative Übungen
- und vieles mehr

### Die Zielgruppe:

Die Ausbildung richtet sich an Sportbegeisterte, die die Freude am Laufen ausbauen und weitergeben möchten. Das Spezialwissen ums Laufen können Sie vielfältig einsetzen: in der betrieblichen Gesundheitsförderung, der Hotel- und Tourismusbranche, privaten und öffentlichen Gesundheitseinrichtungen, Verbänden und Vereinen sowie eigenen Laufgruppen.

### Die Lernziele:

- Sie kennen die Grundlagen und Hintergründe des Laufsports.
- Sie verfügen über spezielles Wissen über Trainings- und Bewegungslehre.
- Sie verstehen die physiologischen und psychologischen Grundlagen des Laufsports.
- Sie verstehen die Ökonomie des Laufens und können vielseitige Laufübungen ausüben und vermitteln.
- Sie können Laufgruppen organisieren und diese professionell betreuen.

### Der Lehrgangleiter:

Andreas Altenhofer



# 640 Karrierewege Schritt für Schritt zu Ihrem Berufsziel

Das WIFI bereitet in Kursen und Lehrgängen auf über 640 Top-Qualifikationen vor. Mit dem praktischen WIFI-Online-Tool [wifi.at/ooe/karrierewege](http://wifi.at/ooe/karrierewege) werden diese Ausbildungen inklusive kompletter Zeit- und Kostenübersicht grafisch dargestellt.

So ersparen Sie sich ein langwieriges Zusammensuchen von einzelnen Kursen. Sie erhalten einen Ausbildungsfahrplan mit Informationen zu Einstiegsvoraussetzungen, erforderlichen Kursen, Seminaren oder Lehrgängen. Die einzelnen Ausbildungswege führen zu hochwertigen Qualifikationen, die mit Prüfung und anerkanntem Zeugnis abschließen.

## Beispiele für nachgefragte Qualifikationen auf [wifi.at/ooe/karrierewege](http://wifi.at/ooe/karrierewege):

- CNC-Fertigungstechnologe
- Geprüfter Buchhalter
- Geprüfter Personalverrechner
- Geprüfter Bilanzbuchhalter
- Matura Deutsch
- Werkmeister Maschinenbau
- Kindergarten-, Hort- und Krabbelstuhenhelferin
- Geprüfter Immobilienreferent
- SPS-Programmierer
- Digital Marketing- und Kommunikationsmanager
- Diplomierter Trainer in der Erwachsenenbildung
- Auto-CAD/3D-Konstrukteur



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



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



WIFI Oberösterreich

## Unsere Standorte in Oberösterreich

### **Linz** **T 05 7000-77**

4021 Linz | Wiener Straße 150  
E kundenservice@wifi-ooe.at | W wifi.at/ooe

### **Bad Ischl** **T 05 7000-5300**

4820 Bad Ischl | Technoparkstraße 3  
E bad-ischl@wifi-ooe.at | W wifi.at/ooe/bad-ischl

### **Braunau** **T 05 7000-5110**

5280 Braunau | Salzburger Straße 1  
E braunau@wifi-ooe.at | W wifi.at/ooe/braunau

### **Gmunden** **T 05 7000-5260**

4810 Gmunden | Miller v. Aichholz-Straße 50  
E gmunden@wifi-ooe.at | W wifi.at/ooe/gmunden

### **Grieskirchen** **T 05 7000-5360**

4710 Grieskirchen | Manglburg 20  
E grieskirchen@wifi-ooe.at | W wifi.at/ooe/grieskirchen

### **Kirchdorf** **T 05 7000-5410**

4560 Kirchdorf | Bambergstraße 25  
E kirchdorf@wifi-ooe.at | W wifi.at/ooe/kirchdorf

### **Perg** **T 05 7000-5560**

4320 Perg | Haydnstraße 4  
E perg@wifi-ooe.at | W wifi.at/ooe/perg

### **Ried** **T 05 7000-5610**

4910 Ried | Dr. Thomas-Senn-Straße 10  
E ried@wifi-ooe.at | W wifi.at/ooe/ried

### **Rohrbach** **T 05 7000-5660**

4150 Rohrbach-Berg | Haslacher Straße 4  
E rohrbach@wifi-ooe.at | W wifi.at/ooe/rohrbach

### **Schärding** **T 05 7000-5710**

4780 Schärding | Tummelplatzstraße 6  
E schaerding@wifi-ooe.at | W wifi.at/ooe/schaerding

### **Steyr** **T 05 7000-5761**

4400 Steyr | Stelzhamerstraße 12  
E steyr@wifi-ooe.at | W wifi.at/ooe/steyr

### **Vöcklabruck** **T 05 7000-5860**

4840 Vöcklabruck | Robert-Kunz-Straße 9  
E voecklabruck@wifi-ooe.at | W wifi.at/ooe/voecklabruck

### **Wels** **T 05 7000-5910**

4600 Wels | Dr.-Koss-Straße 4  
E wels@wifi-ooe.at | W wifi.at/ooe/wels

