

## 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.



„Dank des Grundlehrgangs „Gesundheit & Sport“ im WIFI OÖ konnte ich ein breites Kompetenzspektrum in den Bereichen Anatomie, Physiologie und Sporttheorie erwerben. Der praxisorientierte Ansatz ergänzte den leicht verständlichen Theorieunterricht perfekt und lieferte eine solide Basis für eine gesunde Lebensführung. Ich würde diesen Kurs jedem empfehlen, der sein Wissen in diesem Bereich vertiefen möchte.“

**Annika Herda**

WIFI-Kundin und Absolventin Grundlehrgang Gesundheit & Sport

### Die Voraussetzung:

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

## GESUNDHEITS- UND SPORTAKADEMIE

### DIE WIFI-GESUNDHEITS- UND SPORTAKADEMIE

Einstiegsniveau		verbindliche Kursreihenfolge			
> keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich	> Informationsveranstaltung Gesundheits- und Sportakademie – 0774K	> Grundlehrgang Gesundheits- und Sportakademie – 0775K	> Diplomierter:r Fitnesstrainer:in – 0776K	> Personal Fitness Trainer:in – 0777K	> Master Fitness Trainer:in – 0778K
			> Taijiquan und Qi Gong Trainer:in – 0783K	> Entspannungs-trainer:in – 0787K	> Prüfung WIFI-Gesundheits- und Sportakademie – 0796K
			> Gesundheits- und Rückentrainer:in – 0788K		
			> Diplomierter Lauftrainer:in – 0793K		
			> Informationsveranstaltung Pilates-trainer:in – 0779K	> Ausbildung zum/zur Dipl. Pilates-trainer:in – 0780K	
			> Informationsveranstaltung Faszientrainer:in – 0781K	> Lehrgang zum/zur Faszientrainer:in – 0782K	
			> Diplomlehrgang Kindergesundheitstrainer:in – 0790K		

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



#### 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.

#### Die Inhalte:

- Ernährungslehre
- Entspannungstraining
- Berufskunde
- allgemeine und spezielle Trainingslehre



Kursbuchung und weitere Details unter **0775** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

## 0775 Grundlehrgang Gesundheit und Sport

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