0776 Diplomierte:r Fitness- und Athletiktrainer:in

Der Lehrgang richtet sich an alle jene, die Ihre Kunden und Kundinnen unter anderem im Fitnessstudio beim Training an Geräten, freien Gewichten und mit Eigenkörperübungen betreuen möchten. Die Grundlagen der Trainingsplanung für den Fitnessbereich (Muskelaufbau und Fettabbau) sowie vertiefende Anatomie, Physiologie und Ernährungslehre bilden die Schwerpunkte in diesem Lehrgang, der auch die Basis für die weiterführenden Lehrgänge zum Personal Trainer:in und Master Fitness Trainer:in ist.

Die Voraussetzung:
- Mindestalter von 18 Jahren
- Bereitschaft während des Kurses mitzutrainieren
- Grundlehrgang Gesundheit und Sport

Die Lernziele:
- Sie verstehen es, Ihre Kunden und Kundinnen 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 Stabitraining.

Die Zielgruppe:
Der berufsbegleitende Lehrgang wendet sich an alle Personen, die
- im Bereich Sport, Fitness, Wellness professionell tätig sein wollen,
- sich als Personal Fitnesstrainer 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 Inhalte:
- vertiefend Ernährungslehre und praktisches Kochen
- vertiefend Anatomie und Physiologie
- Praxis Kraft-, Cardio-, Metabolic-, Functional- und Stabitraining
- vertiefend Trainingslehre mit Schwerpunkt Hypertrophie und Fettabbau
- Praxis mit Geräte-, Hantel- und Ergometertraining

0776 Diplomierte:r Fitness- und Athletiktrainer:in

Der Abschluss:
Der Abschluss umfasst eine schriftliche und praktische Prüfung mit 2 Lehrauftritten. Zur Erlangung des WIFI-Zeugnisses und des WIFI-Diploms sind 75% Anwesenheit und die positive Beurteilung der Abschlusspräsentation Voraussetzung.

Die Gesamtdauer der Ausbildung:
88 TE

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

Die Ausbildungsorte:
- WIFI Linz, Wiener Straße 150, 4021 Linz
- Praktische Teile dieser Ausbildungen in Kooperation mit: Fitnesscenter California – Max Schweighart, Landwiedstraße 117, 4020 Linz Tel. 0732/341157, www.fitness-california.at

Die Zertifizierung:
Nach positivem Abschluss des „0776 Diplomlehrgangs zum Fitnesstrainer“, haben Sie die Möglichkeit ein Personenzertifikat nach den Kriterien EN ISO/IEC 17024:2012 zu erlangen. Es muss eine weitere Prüfung bei der WIFI-Zertifizierungsstelle absolviert werden. Die Zertifizierungsprüfung ist kosten-pflichtig und nicht im „0776 Diplomlehrgangs zum Fitnesstrainer“ enthalten. Weitere Informationen unter **Zertifizierter Fitnesstrainer**.

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