

Zert./Dipl. GesundheitstrainerIn 50 plus

als Basisausbildung oder
als Aufbaulehrgang für Fitness- und GesundheitstrainerInnen



Die Bevölkerungspyramide zeigt deutlich, dass der Anteil der über 50-jährigen laufend zunimmt. Dadurch ist auch ein wesentlicher Wirtschaftsfaktor entstanden, da diese Altersschicht in ihren Sport- und Freizeitaktivitäten häufig betreut werden möchte und sollte. Meist verfügt diese Bevölkerungsgruppe auch über mehr finanzielle Mittel und mehr Freizeit.

ZIELGRUPPE / VORAUSSETZUNGEN:

Zielgruppe in Menschen, die die Chancen der Bewegung und gesundheitspräventive Maßnahmen für diesen Altersabschnitt sehen und denen es Freude macht, kommunikativ und fachbezogen mit diesen Personen zu arbeiten.

Für die Ausbildung zum Gesundheitstrainer 50+ muss bereits das anatomische und physiologische Basiswissen speziell über die funktionellen Zusammenhänge von Muskulatur und Bewegungsapparat vorhanden sein. Bei gänzlich fehlender Vorbildung empfehlen wir das erste Modul unsere Fitness- und Gesundheitstrainers zu absolvieren.

Es gibt keine Altersbegrenzung, Unterrichtserfahrung ist nicht erforderlich und ein positives Aufnahmegespräch ist Bedingung.

ZIEL:

AbsolventInnen sind ExpertInnen für fachgerechte, individuelle Betreuung von Personen mittleren und höheren Alters mit Bedachtnahme auf deren Bedürfnisse und mögliche pathologische Veränderungen. Sie lernen mit dieser Personengruppe spezielle, gezielte Bewegungsprogramme für Einzelpersonen und Gruppen durchzuführen. Der Kursinhalt ist speziell den Bedürfnissen der Senioren für einen gesunden Lebensstil in der zweiten Lebenshälfte angepasst.

INHALTE:

- Spezielle Sportbiologie und Trainingslehre für Senioren
- Zivilisationskrankheiten und Bewegung
- Grundlagen der Sportpsychologie
- Pädagogik, Didaktik, Methodik
- Koordinationstraining, Ausdauertraining, Krafttraining
- Verschiedene Formen der Gymnastik: Theraband, Fit Ball, Strumpfzöpfe, Sackerl, Springseil
- Kräftigende Partnerübungen
- Mobilisieren und Dehnen
- Verschiedene Spielformen
- Wirbelsäulengymnastik
- Aerobic für Senioren
- Entspannungsmethoden
- Beckenboden- und Kontinenztraining
- Sensomotorik, Gehirnjogging
- Spezielle Selbstverteidigung
- Aqua Gymnastik
- Trainerkompetenz

TERMIN / DAUER:

Insgesamt umfasst die Ausbildung 80 Einheiten und findet ab Juni 2012 in Linz und Wien statt.

Für genaue Termin- und Ortsangaben bitten wir um Kontaktaufnahme.

Stundenaufteilung:

Spezielle Anatomie/Physiologie/Trainingslehre (Degenerationskrankheiten)	8 EH
Spezielles Krafttraining im Fitnessstudio / Osteoporose / Gelenksdegeneration	8 EH
Die Anti Aging Formel	8 EH
Gleichgewicht und Koordination in Theorie und Praxis	8 EH
Prävention: Wirbelsäule / Beckenboden und Potenztraining	8 EH
Stoffwechselerkrankungen- präventive Maßnahmen Theorie und Praxis	8 EH
Funktionsgymnastik/Entspannung und Regeneration	8 EH
Ernährungskonzept 50+ / Herz-Kreislauftraining	8 EH
Motivation und Spaß an der Bewegung (Tanz, Aerobic, Zumba, Spiele...)	8 EH
Prüfung (mündlich und Lehrauftritt)	8 EH

VORAUSSETZUNG FÜR DIE ZUERKENNUNG DES ZERTIFIKATS

- 80% Anwesenheit im Unterricht.
- Selbststudium der Skripten und Trainerkompetenzmodule mit Video-Learning
- erfolgreiche Abschlussprüfung (schriftlich und mündlich)

VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS DIPLOM:

- Bei entsprechender Vorbildung (abgeschlossener Diplomlehrgang) wird nach bestandener Abschlussprüfung ein Diplom mit der Bezeichnung „Dipl. GesundheitstrainerIn 50+“ ausgestellt. Es ist kein weiterer Praxiseinheitsnachweis nötig.
- Auch kann ein Diplom durch die Teilnahme am Kurzlehrgangs Self made Fitness- und Vitaltrainer, dem Verfassen einer Diplomarbeit, sowie dem Nachweis von 100 Praxiseinheiten erlangt werden.

GESAMTUMFANG DER AUSBILDUNG:

bei Zertifikat bzw. Diplom durch Vorbildung: 160 Einheiten (80 EH Unterricht, 40 EH Video, 40 EH Selbststudium)

bei Absolvierung des Diploms: 360 Einheiten (80 EH Unterricht, 40 EH Video, 40 EH Selbststudium, 100 EH Berufspraktikum, 100 EH Diplomarbeit)

TEILNEHMERGEBÜHR: Euro 980.-- (inkl. Skripten, Zertifikat und Prüfungsgebühren)

TEILNEHMERZAHL: max. 15 Personen

KURSLEITUNG:



Muradin Smajovic

- Staatl. Gepr. Fitneßtrainer
- Staatl. Gepr. Fitneßlehrwart für Senioren
- Staatl. Gepr. Fitneßlehrwart
- Dipl. Rehatrainer
- Tae Bo Instructor

INFORMATION & ANMELDUNG

Vitalakademie - akademie mea vita gmbh
Rainerstraße 6 – 8 (Schillerpark 1), 4020 Linz

Tel.: (+43) 0 732 | 60 70 86

E-Mail: office@vitak.at

www.vitalakademie.at