



VITALAKADEMIE



Diplomausbildung

FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINERIN

Informationsmappe

>> *Linz* / *Wien* / *Graz* / *Salzburg* <<

Vitalakademie
Rainerstraße 6-8
4020 Linz
Tel.: 0732/60 70 86
E-Mail: office@vitak.at

www.vitalakademie.at



Ausbildungen mit Zukunft

AUSBILDUNG ZUM/ZUR DIPL. FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINERIN

Bereits in der Antike war der Zusammenhang zwischen Körper und Geist bekannt: Bewegung tut gut, macht leistungsfähig und attraktiv. Im Rahmen der Ausbildung zum/zur Dipl. Fitness- und GesundheitstrainerIn lernen Sie, wie man den Körper ganzheitlich trainieren kann.

Das Thema Gesundheit in seiner ganzen Bandbreite wird in naher Zukunft vom Kindergarten bis zum Seniorenheim eine lebensbegleitende Selbstverständlichkeit sein.

Neben der falschen Ernährung stellt der Mangel an Bewegung Hauptrisikofaktor in unserem modernen Leben dar. Der Zusammenhang zwischen Körper und Geist ist wesentlich und beeinflusst neben der körperlichen Fitness auch andere Aspekte des Lebens positiv.

Ein wichtiges Thema ist die Gesundheitsprophylaxe. Viele Erkrankungen könnten vermieden werden, wenn der Mensch sich mehr bewegen würde. Wichtig dabei ist die richtige Ausführung, Dosierung und eine gewisse Abwechslung.

Änderungen vorbehalten

Wir achten auf die Aktualität unserer Informationsbroschüren. Dennoch gilt der Inhalt aufgrund möglicher Druckfehler oder Änderungen mit Vorbehalt.

AUSBILDUNGSZIELE & TÄTIGKEITSFELDER

Dipl. Gesundheits- und FitnesstrainerInnen haben ein umfassendes und zeitgemäßes Fachwissen in den Bereichen Bewegung, Gesundheit und Prävention. Sie sind AnsprechpartnerInnen für Menschen, die sich gerne bewegen und erkannt haben, dass sportliche Betätigung Energie für alle Lebensbereiche liefert.

Die Ausbildung richtet sich an alle Personen,

- die sich durch Zusatzqualifikation in der Gesundheitsbranche neue Zukunftsmöglichkeiten schaffen möchten.
- die sich beruflich neu orientieren wollen.
- die haupt- oder zweitberuflich als selbstständiger Personal-/Trainer arbeiten möchten.
- die einen körperlich aktiven Lebensstil anstreben und dazu theoretisches und praktisches Hintergrundwissen erwerben möchten.

Dipl. Gesundheits- und FitnesstrainerInnen sind in vielen Bereichen gefragte Fachkräfte und haben vielfältige berufliche Möglichkeiten:

- als Trainer im Sport-, Gesundheits- und Fitnesscenter,
- als Fitnesstrainer in Wellnesshotels, Kur- und Thermalbereichen,
- als Mitarbeiter bei Ärzten-, Physiotherapeuten- und sonstigen Praxen,
- als Firmencoach und Zusammenarbeit mit Vertriebsfirmen im Gesundheitsbereich,
- im Zuge journalistischer Tätigkeiten.

AUFBAU UND ANATOMIE DES MENSCHLICHEN KÖRPERS

Einführung in die menschliche Anatomie und Physiologie des Verdauungstraktes. In diesem Kapitel finden Sie Näheres über:

- Die menschliche Zelle
- Blut- und Blutkreislauf
- Lunge und Atemwege
- Hormonsystem
- Die Nieren

Lernziele sind das Zusammenspiel der einzelnen Verdauungsorgane verstehen, um zu erkennen, wie bei einer Dysfunktion gravierende Gesundheitsprobleme auftreten können.

ANATOMIE, BIOLOGIE, PHYSIOLOGIE DES BEWEGUNGSAPPARATS & TRAININGSLEHRE – THEORIE UND PRAXIS KRAFTTRAINING

Im diesem Modul werden die anatomischen und physiologischen Grundlagen des Bewegungsapparates gelehrt, wobei das Muskeltraining und die -kräftigung sowie Funktionsgymnastik praxisnahe unterrichtet werden.

Theoretische Grundlagen

- Grundlagen und Begriffe der Anatomie, Physiologie, Biologie
- Die Aufgabe, Aufbau und Funktion des passiven und aktiven Bewegungsapparates (Skelett, Wirbelsäule, Gelenke, Knochen und Muskulatur)
- Häufige Verletzungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates (Pathologie)
- Allg. Trainingslehre (Begriff, Training der motorischen Eigenschaften, Prinzipien,...)
- Spezielle Trainingslehre der „motorischen Eigenschaft“ Kraft (Methoden, Trainingsplanung,...)

Praktische Umsetzung

- Fitnesscheck mit anschließender persönlicher Trainingsplanerstellung
- Muskelkräftigung und Aufbautraining mit und ohne Geräte (im Fitnesscenter an Geräten und Freihanteln, sowie durch Nutzung des eigenen Körpergewichtes als Widerstand)
- Erlernen von verschiedenen Trainings- und Übungsmethoden, korrekte Bewegungskorrekturen und Techniken.
- Erstellen von Trainingsplänen für Ihre Kunden und deren praktische Umsetzung (Einsteiger, Fortgeschrittene).
- Dehntechniken: aktives und passives Dehnen

Sie lernen Trainingspläne für unterschiedliche Zielgruppen zu erstellen. Weiters erwerben Sie die Fähigkeit, Einzelpersonen als auch Gruppen professionelle Trainingsanleitungen geben zu können.

SCHULUNG DER KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN – IN THEORIE UND PRAXIS

Es werden verschiedene Methoden und Techniken gelehrt, die dazu dienen, die koordinativen Fähigkeiten wie zum Beispiel Gleichgewicht, zu schulen. Zum Einsatz kommen verschiedene Geräte (Kreisel, MFT-Platte, Gymnastikbälle, Matten,...).

GRUNDLAGEN DES AUSDAUERTRAININGS LAUFTECHNIK, LAUSCHULE, NORDIC WALKING

In diesem Modul werden die theoretischen und praktischen Grundlagen für das richtige Ausdauertraining gelehrt. Im Vordergrund steht dabei das Laufen, Nordic Walking und das Rad fahren für die Zielgruppe Anfänger und Fortgeschrittene.

Theoretische Grundlagen

- Definition Ausdauer und Begriffsbestimmung: (z.B.: Laktat, Vo₂max., anaerobe Schwelle, Maximalpuls, optimale Pulsfrequenz,...)
- Positive Wirkung des Ausdauertrainings und Abhängigkeit der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Ausdauer-testmethoden
- Optimale Belastungsbereiche, Trainingsmethoden
- Trainingsmaterial (Bekleidung, Ausrüstung,...)

Praktische Umsetzung

- Persönlicher Durchführung eines Conconi Testes mit Auswertung und anschließender Trainingsplanerstellung
- Richtiges Laufen, Lauftechnik verbessern (Lauf ABC), Laufen mit Pulsmessung,...
- Trainingsplanerstellung für Anfänger, als auch Fortgeschrittene
- Nordic Walking als beliebte Bewegungsform für den Bewegungseinsteiger aber auch für Fortgeschrittene (Bewegungstechniken und Einsatzmöglichkeiten)

Es werden verschiedene Techniken und Methoden des Ausdauertrainings theoretisch und praktisch erworben. Weiters lernen Sie Trainingspläne für Anfänger bis Fortgeschrittene zu erstellen, sowie korrekte Bewegungsanleitungen an Einzelpersonen und Gruppen zu geben.

RÜCKENSCHULE, FUNKTIONSGYMNASTIK, KRÄFTIGUNG/DEHNUNG & MOBILISATION

Theoretische Grundlagen

- Der Aufbau, Aufgabe und Funktion der Wirbelsäule
- Fehlstellungen und Erkrankungen

Praktische Umsetzung

- Die Kräftigung der Rückenmuskulatur und Rumpfmuskulatur mit Hilfsmittel und ohne Hilfsmittel (Funktionsgymnastik).
- Rückenschule – richtiges Heben, Sitzen, Liegen.
- Dehntechniken und Mobilisation für die Wirbelsäule

Das Ziel besteht darin, dass Sie die Fähigkeit erwerben, eine Wirbelsäulenstunde selbständig abzuhalten.

SCHWIMMEN & AQUATRaining

Beim Aquatraining nutzt man die Vorteile des Wassers um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Dabei werden verschiedene Hilfsmittel wie Schwimmbretter, Poolnudeln u.a. verwendet um die Muskulatur möglichst gelenkschonend zu kräftigen.

Gelehrt werden auch die Schwimmtechniken wie das richtige Brustschwimmen, der Kraulstil und das Rückenschwimmen.

Das Ziel besteht darin, dass Sie die Fähigkeit erwerben, eine Gymnastik- bzw. Schwimmstunde im Wasser selbständig abzuhalten.

AEROBIC - GRUNDAUSBILDUNG

Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen, sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

Das Ziel besteht darin, dass Sie die Fähigkeit erwerben, eine Aerobicstunde selbständig abzuhalten.

SPORTERNÄHRUNG

Die Verbesserung der Trainingsleistungen des Sportlers, sowie die Unterstützung der Regeneration nach der Belastung, sind die wesentlichen Ziele der Sporternährung.

Sie soll dabei individuell auf den aktuellen Bedarf des jeweiligen Sportlers bezüglich des Energiegehaltes und der Energiezusammensetzung (kurz- und langkettige Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß), des Gehaltes an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, der Flüssigkeitsbilanz und des Gehaltes an Ballaststoffen, zusammengestellt sein.

Dabei sollen die Phasen, in denen sich der Sportler befindet, Berücksichtigung finden.

PILATES

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Es ist bedingt auch zur Rehabilitation nach Unfällen geeignet.

Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

ENTSPANNUNG & MASSAGE

In diesen zwei Tagen erwerben Sie die Grundlagen der klassischen Massage. Dabei lernen Sie theoretisch und mit praktischen die wesentlichsten Grifftechniken der Massage.

Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schließt auch die Psyche mit ein.

VIDEO MODUL „TRAINERKOMPETENZ“

Die Trainerkompetenz dient der persönlichen Festigung für die Arbeit im öffentlichen Raum. Dieser Teilbereich wird nicht im Unterricht abgehalten, sondern Sie erhalten Videos, mit denen Sie selbstständig arbeiten können.

Lehrinhalte:

- Präsentationstechniken, Kommunikation und Gesprächsführung
- Marketing/Dienstleistungsentwicklung
- Diplomarbeit (wissenschaftliches Arbeiten, Themenfindung)
- Rechtliche Grundlagen

MODELLAUFBAU DER AUSBILDUNG

Fachmodule – im Unterricht	Einheiten
Aufbau und Anatomie des menschlichen Körpers	16
Motivation, Selbsterfahrung	8
Sportanatomie/Physiologie/Biologie/ Trainingslehre	24
Theorie und Praxis Krafttraining/Fitnesscenter	40
<i>Modulprüfung 1/Muskelfunktionstest</i>	8
Sporternährung	16
Entspannung und Massage	16
Grundlagen Ausdauertraining, Lauf- und Radschule inkl. Mountain Bike	32
Nordic Walking	8
Schulung der koordinativen Fähigkeiten	8
Aerobic	16
Funktionsgymnastik/Kräftigung, Dehnung und Mobilisation	16
Rückenschule und spez. Gymnastik	8
<i>Modulprüfung 2/Rückenschule und spez. Gymnastik</i>	8
Pilates	16
<i>Abschlussprüfung</i>	8
Eigenstudium	360
Eigenstudium der Trainerkompetenz auf Video	
Prüfungsvorbereitung	
Diplomarbeit	
Berufspraxis	100

WEITERE INFORMATIONEN

Voraussetzungen für Zuerkennung des Diploms zum „Dipl. Fitness- und

Gesundheitstrainer“:

- ✓ 80% Anwesenheit im Unterricht
- ✓ Positiv beurteilte Modul- und Abschlussprüfungen
- ✓ Positiv beurteilte Diplomarbeit
- ✓ 100 Stunden Praxisnachweis

Studiendauer und Umfang:

Der Gesamtumfang beträgt **716 Einheiten** und dauert ca. **2 Semester**.

Zusammensetzung:

- ✓ Unterricht (256 Einheiten)
- ✓ Eigenstudium des Lehrstoffes - Skripten und Videos (240 Einheiten)
- ✓ Diplomarbeit – schriftliche Arbeit über 30 Seiten (120 Einheiten)
- ✓ Berufspraxis (100 Einheiten)

Kosten:

2.980,-- Euro inkl. aller Kursunterlagen, Videos, Prüfungsgebühren und Eintritte in Studios
Nicht enthalten ist eventuell benötigte, zusätzliche Literatur für die Diplomarbeit.

Termine und Kursorte:

Die Ausbildungen beginnen grundsätzlich im Frühling und im Herbst und werden an den Standorten Linz, Wien, Salzburg und Graz abgehalten.

Nähere Informationen erhalten Sie auf Anfrage, oder auf unserer Homepage.

Information & Anmeldung:

Zentrale: Vitalakademie Linz, akademie mea vita gmbh

Rainerstraße 6-8

4020 Linz

Tel.: 0732 | 60 70 86

E-Mail: office@vitak.at

www.vitalakademie.at