



# VITALAKADEMIE



## Diplomausbildung

### FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINERIN

Informationsmappe zum learn@home Fernstudium

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

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

[www.vitalakademie.at](http://www.vitalakademie.at)



**Ausbildungen mit Zukunft**

---

Mit dem Video-Fernstudium learn@home können Sie Ausbildung, Beruf und Alltag ideal kombinieren. Sie bekommen die Vorträge auf Video und die dazu passenden Skripten zugeschickt und entscheiden selbst, wann, wo und wie viel Sie lernen!

Diese Variante des Fernstudiums ist ideal für Menschen, die

- sich die Zeit gerne selbst einteilen möchten.
- wenig freie Zeit aufgrund von beruflichen oder anderen Verpflichtungen zur Verfügung haben.
- die gerne selbständig und eigenverantwortlich arbeiten.

## **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. Fitness- und GesundheitstrainerInnen 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. Fitness- und GesundheitstrainerInnen sind in vielen Bereichen gefragte Fachkräfte und haben vielfältige berufliche Möglichkeiten:

- als Trainer im Sport-, Gesundheits- und Fitnesscenter,
- als Gesundheitstrainer 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.

### **BASISWISSEN MENSCH**

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.

---

### **MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN: 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
- Erlernen von verschiedenen Trainings- und Übungsmethoden, korrekte Bewegungsausführung 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.

---

### **GRUNDLAGEN DES AUSDAUERTRAININGS**

In diesem Modul werden die theoretischen und praktischen Grundlagen für das richtige Ausdauertraining gelehrt.

#### **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 für Anfänger und Fortgeschrittene.

---

### **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.

## **AEROBIC - GRUNDAUSBILDUNG**

Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining 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.

---

## **VIDEO MODUL „TRAINERKOMPETENZ“**

Die Trainerkompetenz dient der persönlichen Festigung für die Arbeit im öffentlichen Raum. Diesen Teil erhalten Sie ebenfalls auf Video, mit dem Sie selbständig arbeiten können.

### **Lehrinhalte:**

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

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

#### Gesundheitstrainer“:

- ✓ Positiv beurteilte, schriftliche Zwischenprüfung
- ✓ Positiv beurteilte, schriftliche Abschlussprüfung
- ✓ Positiv beurteilte Diplomarbeit
- ✓ Diplomarbeitpräsentation
- ✓ Mündliche Abschlussprüfung (Fallbeispiel)
- ✓ 100 Stunden Praxisnachweis

#### Studiendauer und Umfang:

Der Gesamtumfang beträgt **580 Einheiten** und setzt sich aus

- ✓ Eigenstudium des Lehrstoffes - Skripten und Videos
- ✓ Diplomarbeit – schriftliche Arbeit über 30 Seiten
- ✓ Berufspraxis

zusammen.

Der zeitliche Umfang kann individuell festgelegt werden, man kann jedoch mit ca. ½ Jahr rechnen.

#### Kosten:

**1.980,-- Euro** inkl. aller Kursunterlagen, Videos, Prüfungsgebühren

Nicht enthalten ist eventuell benötigte, zusätzliche Literatur für die Diplomarbeit.

Einzelne Seminartage können aus dem normalen Unterricht dazu gebucht werden.

#### Termine und Kursorte:

Ein Einstieg in die Ausbildung ist jederzeit möglich und geografisch unabhängig.

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](mailto:office@vitak.at)

[www.vitalakademie.at](http://www.vitalakademie.at)