

Ausbildungsprogramm 2012



VITALAKADEMIE

Bildung hat Zukunft



Linz

Wien

Graz

Salzburg

Als eines der ersten Institute hat die Vitalakademie bereits vor mehr als 10 Jahren damit begonnen, neue Maßstäbe in der Ausbildung professioneller Dienstleister im Bereich Gesundheit und Prävention zu setzen.

Die Vitalakademie setzt seit Beginn an und bis heute auf die wesentlichen Säulen der Gesundheit

- Sport & Bewegung
- Energetik & Entspannung
- gesunde Ernährung
- Lebensraumgestaltung

und bildet hier professionelle Fachkräfte aus.

INNOVATIVE AUSBILDUNGSKONZEPTE - UNTERRICHT & FERNSTUDIUM

Viele Ausbildungen der Vitalakademie sind **berufsbegleitend** – der fachbezogene Unterricht findet an den Wochenenden oder Abenden statt. Zusätzlich stehen unseren TeilnehmerInnen Videos zu den Kompetenz-Themen Präsentationstechniken, Marketing, rechtliche Grundlagen, Kommunikation und wissenschaftliches Arbeiten zur Verfügung.

Einzelne Kurse werden auch an **Wochentagen** angeboten. Diese sind ideal für Menschen, die in Bildungskarenz gehen möchten, erziehungspflichtige Kinder haben, oder deren berufliche Tätigkeit sich auf Wochenenden konzentriert.

Für Menschen mit wenig freier Zeit bieten wir auch reine **Fernstudien** an. Dafür wurde der gesamte Lehrstoff auf Videos aufgezeichnet, welche mit den dazugehörigen Skripten alle TeilnehmerInnen erhalten. Bei dieser Variante sind Sie völlig frei in Ihrer zeitlichen Einteilung.

Die Ausbildungen sind für private Zwecke genau so geeignet, wie für berufliche Qualifizierungen oder Neuorientierungen.

Die Vitalakademie ist auf Länderebene, sowie durch das Bundesministerium als Erwachsenenbildungseinrichtung anerkannt.

Demnach stehen unseren KundInnen mehrere Varianten staatlicher Unterstützungen zur Verfügung:

STAATLICHE BILDUNGSFÖRDERUNG

Finanzielle Förderungen über das Bildungskonto OÖ, Niederösterreich, Salzburg sowie über den WAFF sind möglich.

Die Anträge und genauen Bedingungen erhalten Sie bei den jeweiligen Landesorganisationen.

STEUERLICHE ABSETZBARKEIT

Aufwendungen für Bildungsmaßnahmen sind als Werbungskosten steuerlich abzugsfähig, wenn sie Kosten für Fortbildung, Ausbildung im verwandten Beruf oder eine umfassende Umschulung darstellen.

Mehr Infos dazu erhalten Sie bei Ihrem Steuerberater oder beim Finanzamt.

BILDUNGSKARENZ

Die Bildungskarenz eröffnet ArbeitnehmerInnen die Möglichkeit, sich bis zu einem Jahr von der Arbeit freistellen zu lassen und sich der Aus- und Weiterbildung zu widmen.

Der Antrag ist beim Arbeitsmarktservice zu stellen.

QUALIFIZIERUNGSFÖRDERUNG

Diese Förderung richtet sich an UnternehmerInnen. Die Kosten für Qualifizierungsmaßnahmen von ArbeitnehmerInnen werden großteils rückerstattet.

Die Förderung wird beim Arbeitsmarktservice beantragt.

Als Erwachsenenbildungseinrichtung anerkannt durch:



PERSÖNLICHE BERATUNGEN & INFOVERANSTALTUNGEN DER VITALAKADEMIE

Wenn Sie mehr erfahren möchten über

- die Inhalte der Ausbildungen
- den Ablauf
- den zeitlichen Aufwand
- die Fördermöglichkeiten
- die Zukunftsperspektiven

stehen wir Ihnen für persönliche Beratungen gerne zur Verfügung!

Zusätzlich bieten wir regelmäßig an all unseren Standorten allgemeine Infoveranstaltungen an.

Die Termine erfahren Sie auf Anfrage oder auf unserer Homepage.

AUSBILDUNGSORTE

OBERÖSTERREICH

Vitalakademie Linz, Rainerstraße 6 - 8, 4020 Linz

Bürozeiten:

Mo - Do: 9:00 - 16:30 Uhr

Fr: 9:00 - 13:30 Uhr

WIEN

Vitalakademie Wien, Landstraßer Hauptstraße 19/3, 1030 Wien

STEIERMARK

Hotel 5 Elemente, Herrgottwiesgasse 134, 8020 Graz

SALZBURG

Vitaclub, Alpenstrasse 95-97, 5020 Salzburg

KONTAKT

E-Mail: office@vitak.at

Telefon: (+43) 0 732 60 70 86

Fax: (+43) 0 732 | 60 70 86 - 15



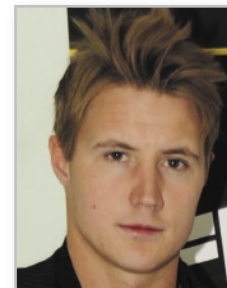
MAG. MARIO WEINGARTLER, MBA

Geschäftsführer der Vitalakademie



MAG. KARIN BRANDNER

Bildungsmanagement
Zentrale Bildungsberatung



THOMAS ENGELBRECHTSLEHNER, MBA

Bildungsberatung Video-Fernstudien



MAG. ALEXA TESTA

Lehrgangsmanagement



OBERARZT DR. WERNER KLESCHPIS

Medizinische Leitung der Vitalakademie
Teamarzt der Black Wings

Dipl. ErnährungstrainerIn

Du bist was du isst - fachkompetente Information individuell vermitteln



Die Ausbildung zum/zur Dipl. ErnährungstrainerIn vereint die Erkenntnisse der modernen, westlichen Ernährungswissenschaft mit Jahrtausende altem fernöstlichem Wissen. Die Kombination aus theoretischem Fachwissen und praktischer Ausbildung ermöglicht es Ihnen, Menschen in ihrem Bestreben, sich gesund zu ernähren, optimal zu unterstützen.

Die Ausbildung richtet sich an alle Personen, die

- sich durch Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern möchten.
- sich beruflich neu orientieren und als freiberufliche/r ErnährungstrainerIn haupt- oder zweitberuflich arbeiten wollen.
- eine umfassende Grundlagenausbildung aufgrund von persönlichem Interesse absolvieren möchten.

ZIEL DER AUSBILDUNG IST ES, MENSCHEN IN ERNÄHRUNGS-RELEVANTEN THEMEN FACHGERECHT ANZULEITEN.

AUSBILDUNGSZIELE & TÄTIGKEITSFELDER

ErnährungstrainerInnen sind befähigt, Menschen zu einer gesünderen Lebensweise zu motivieren und sie bei einer Ernährungsumstellung zu begleiten.

Sie lernen, Ihre KundInnen auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung kompetent zu unterstützen und Ihnen individuelle Ernährungsempfehlungen mitzugeben.

Dies kann durch individuelles Ernährungstraining in eigener Praxis, in einem weiteren beruflichen Umfeld, oder auch über Vorträge, Seminare und Workshops geschehen.

LEHRINHALTE

- Aufbau und Anatomie des menschlichen Körpers
- Motivation und Selbsterfahrung
- Grundlagen der Ernährungslehre und Lebensmittelkunde
- Ernährung und Prävention
- Zielgruppengerechte Ernährung
- TCM Ernährung
- Übergewicht, Essstörungen und Diätetik
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Kräuterkunde
- Ernährung und Psyche
- Kochpraxis
- **Auf Video:** Präsentationstechniken, Marketing, rechtliche Grundlagen, Kommunikation, wissenschaftliches Arbeiten

AUSBILDUNG MIT UNTERRICHT ODER ALS „LEARN@HOME“ VIDEO-FERNSTUDIUM

Die Diplomausbildung wird sowohl als Ausbildung mit Unterricht, als auch im Fernstudium angeboten. Beim Fernstudium erhalten Sie den gesamten Unterrichtsstoff auf Videos.

DAUER

Unterricht: 2 Semester, auch berufsbegleitend
Fernstudium: individuell, mind. 1 Semester freie Zeiteinteilung

GESAMTUMFANG

Unterricht: 716 Einheiten
Fernstudium: 580 Einheiten
Einheiten inkl. Praktikum, Selbststudium und Diplomarbeit

PREIS

Unterricht: Euro 2.980,--
Fernstudium: Euro 1.980,--

ORTE

Ausbildung mit Unterricht: Linz, Wien, Graz, Salzburg
Fernstudium: ortsunabhängig

TERMINE

Siehe Homepage oder persönliche Kontaktaufnahme

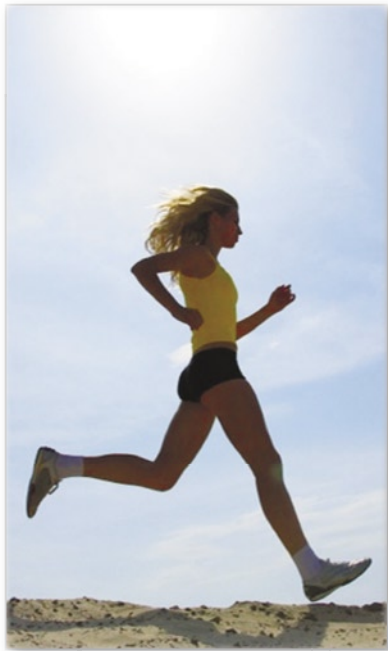
Das **Fernstudium** kann jederzeit absolviert werden.

VORAUSSETZUNGEN

Abgeschlossene Berufsausbildung oder Matura
Mindestalter: 18 Jahre

Dipl. Fitness- und GesundheitstrainerIn

Fit, leistungsfähig und gesund durch aktives Körperbewusstsein



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 trainiert und vital hält.

Die Ausbildung richtet sich an alle Personen, die

- sich durch Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern möchten.
- sich beruflich neu orientieren und als freiberufliche/r TrainerIn haupt- oder zweitberuflich arbeiten wollen.
- eine umfassende Grundlagenausbildung aufgrund von persönlichem Interesse absolvieren möchten.

AUSBILDUNGSZIELE & TÄTIGKEITSFELDER

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

Aber auch jenen, die auf der Suche nach einer passenden Sportart sind, können Sie neue Perspektiven und Wege aufzeigen.

LEHRINHALTE

- Aufbau und Anatomie des menschlichen Körpers
- Motivation und Selbsterfahrung
- Allgemeine und spezielle Trainingslehre: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit
- Fitness Check: Muskelfunktionstest, Haltungsanalyse, Ausdauerstest
- Sporternährung
- Koordinationstraining und Körperwahrnehmung
- Rückenschule, funktionelle Gymnastik
- Aerobic, Pilates
- Entspannung und Massage
- Ausdauer: Nordic Walking, Lauftechnik und Laufschule, Radschule inkl. Mountain Bike
- **Auf Video:** Präsentationstechniken, Marketing, rechtliche Grundlagen, Kommunikation, wissenschaftliches Arbeiten

AUSBILDUNG MIT UNTERRICHT ODER ALS „LEARN@HOME“ VIDEO-FERNSTUDIUM

Die Diplomausbildung wird sowohl als Ausbildung mit Unterricht, als auch im Fernstudium angeboten. Beim Fernstudium erhalten Sie den gesamten Unterrichtsstoff auf Videos.

DAUER

Unterricht: 2 Semester, auch berufsbegleitend
Fernstudium: individuell, mind. 1 Semester, freie Zeiteinteilung

GESAMTUMFANG

Unterricht: 716 Einheiten
Fernstudium: 580 Einheiten
Einheiten inkl. Praktikum, Selbststudium und Diplomarbeit

PREIS

Unterricht: Euro 2.980,--
Fernstudium: Euro 1.980,--

ORTE

Ausbildung mit Unterricht: Linz, Wien, Graz, Salzburg
Fernstudium: ortsunabhängig

TERMINE

Siehe Homepage oder persönliche Kontaktaufnahme

Das **Fernstudium** kann jederzeit absolviert werden.

VORAUSSETZUNGEN

Abgeschlossene Berufsausbildung oder Matura
 Mindestalter: 18 Jahre

Dipl. EnergetikerIn nach TCM & Stressmanagement Stressfaktoren erkennen und energetisch ausgleichen

Die Pflege unseres körperlichen und geistigen Energiesystems ist die Grundlage eines gesunden und langen Lebens.

Die Ausbildung zum/ zur Dipl. EnergetikerIn nach TCM & Stressmanagement beinhaltet die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, sowie moderne Entspannungstechniken, die bei der Bewältigung von Alltagshektik und belastenden Situationen im Berufs- und Privatleben helfen.



Dipl. EnergetikerInnen für TCM & Stressmanagement können nach Abschluss der Ausbildung KlientInnen energetisch ausgleichen und beraten und Vorträge oder Workshops abhalten.

Das Betätigungsfeld reicht vom privaten Lebensbereich bis zu beratender Tätigkeit und der Vermittlung energetischer praktischer Lösungen.

LEHRINHALTE

- Anatomische und physiologische Grundlagen
- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Chinesische Organ- und Meridianlehre
- Ursachen von energetischen Disharmonien erkennen und ausgleichen
- QiGong
- Holistic Pulsing
- Stressmuster, -verhalten und Stresstypologie
- Psychogymnastik und Mindmanagement
- Kinesiologie
- Emotionale Balance, Entspannungsübungen
- Atemübungen
- Akupressur und Schröpfen (*darf nur eingeschränkt angewendet werden*)
- Motivation und Selbsterfahrung
- **Auf Video:** Präsentationstechniken, Marketing, rechtliche Grundlagen, Kommunikation, wissenschaftliches Arbeiten

AUSBILDUNG DER TCM ENERGETIK AUCH ALS „LEARN@HOME“ VIDEO-FERNSTUDIUM

Die Ausbildung zum/zur Dipl. EnergetikerIn wird auch als Fernstudium angeboten. Sie erhalten den Lehrstoff der TCM in Skripten- und Videoform.

DAUER

Unterricht: 2 Semester, auch berufsbegleitend
Fernstudium: individuell, mind. 1 Semester, freie Zeiteinteilung

GESAMTUMFANG

Unterricht: 716 Einheiten
Fernstudium: 480 Einheiten
Einheiten inkl. Praktikum, Selbststudium und Diplomarbeit

PREIS

Unterricht: Euro 2.980,-
Fernstudium: Euro 1.980,-
Inkl. 10 Einheiten Einzelcoaching für die TCM

ORTE

Ausbildung mit Unterricht: Linz, Wien, Graz, Salzburg
Fernstudium: ortsunabhängig

TERMINE

Siehe Homepage oder persönliche Kontaktaufnahme

Das **Fernstudium** kann jederzeit absolviert werden.



Dipl. Lebensraum-Consultant

Die Bedürfnisse der Menschen und ihre Lebensräume vereinen

Nachhaltige Lebensweise beginnt mit einer ganzheitlichen Sicht der Dinge und deren Zusammenhänge. Dies trifft im Besonderen auf die Beziehung zwischen dem Menschen und seinem Lebensraum zu. Die Art und Weise wie wir mit Räumen umgehen, sie nutzen und gestalten, ist entscheidend für jene Energien, die uns diese Räume wiedergeben. Dies gilt für jeden Lebensraum in dem wir uns bewegen - egal ob Zimmer, Haus, Grundstück oder ein ganzer Ort; Überall gelten die gleichen kosmischen Gesetze!



LEHRINHALTE

- Feng Shui
- Harmonisieren & Energetisieren von Räumen
- Holistische Farbenlehre, Lichtplanung und Farbgestaltung
- Radiästhesie, Geomantie & Symbolik
- Systemische Arbeit in Räumen
- Einrichten & Raumgestalten
- Baubiologie & Bauökologie
- Elektrobiologie
- Arbeitsplatzgestaltung & Business Feng Shui
- **Auf Video:** Präsentationstechniken, Marketing, rechtliche Grundlagen, Kommunikation, wissenschaftliches Arbeiten

AUFBAU DER AUSBILDUNG

Die Ausbildung zum/zur Lebensraum-Consultant gliedert sich in drei Module:

In der **Grundstufe** erlernen Sie für Ihre privaten Zwecke Ihre Lebens- und Arbeitsräume zu optimieren.

Die **Aufbaustufe** führt Sie tiefer in die Materie. Sie ist für Menschen optimal, die sich intensiver mit ihren Lebensräumen beschäftigen möchten, oder Personen, die die erworbenen Kenntnisse in einer neuen Wohnung oder einem neuen Haus umsetzen möchten.

Nach Absolvierung der **Expertenstufe** können Sie für andere tätig werden. Damit erlangen Sie umfassendes Wissen für eine selbständige Tätigkeit als Dipl. Lebensraum-Consultant.

Jedes Modul kann einzeln absolviert werden.

DAUER

Je Modul 1 Semester.

GESAMTUMFANG

724 Einheiten
Einheiten inkl. Praktikum, Selbststudium, Diplomarbeit

UNTERRICHT

Grundstufe: 88 Einheiten
Aufbaustufe: 100 Einheiten
Expertenstufe: 104 Einheiten

PREIS

Gesamtausbildung:

Euro 4.980,-

Einzelmodule:

Grundstufe: Euro 1.360,-

Aufbaustufe: Euro 1.760,-

Expertenstufe: Euro 2.360,-

ORT

Linz

TERMINE

Siehe Homepage oder persönliche Kontaktaufnahme

VORAUSSETZUNGEN

Abgeschlossene Berufsausbildung oder Matura
Mindestalter: 18 Jahre

Mit der Ausbildung zum/zur Dipl. Lebensraum-Consultant lernen Sie Lebens- und Arbeitsräume an die Bedürfnisse der darin lebenden und arbeitenden Menschen anzupassen.

AUSBILDUNGSZIELE & TÄTIGKEITSFELDER

Sie lernen in dieser Ausbildung die ganzheitlichen Zusammenhänge der unterschiedlichsten Techniken, Methoden und energetischen Einflussfaktoren in Bezug auf Mensch und Raum kennen. Gleichzeitig stärken Sie Ihre Sensibilität und Intuition. Darüber hinaus beschäftigen Sie sich mit Raumgestaltung, Geomantie und Elektrobiologie u.v.m.

Systemische Dipl. Lebens- und SozialberaterIn Schwerpunkt: Beziehungen & Stressmanagement

Lebens- und Sozialberatung bedeutet professionelle Beratung und Begleitung. Dipl. Lebens- und SozialberaterInnen begleiten Menschen ein Stück weit ihres Lebensweges - in Krisen, bei der Definition und Erreichung ihrer Lebensziele und bei Entscheidungen.

Mit dieser Ausbildung legen wir unseren Schwerpunkt auf das Gelingen von Beziehungen zu unseren Mitmenschen und dem erfolgreichen Umgang mit Druck und Stress - sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld.



AUSBILDUNGSZIELE & TÄTIGKEITSFELDER

Lebens- und Sozialberatung hat sich neben der Medizin, Psychologie und Psychotherapie als die vierte Säule der Gesundheitsvorsorge in Österreich etabliert.

Lebens- und SozialberaterInnen sind ExpertInnen in der psychologischen Beratung von Menschen.

Sie helfen, belastende Situationen zu erleichtern, zu verändern und Lösungswege zu eröffnen.

Sie können sowohl in eigener Praxis, bei einer passenden Institution, oder in ihren derzeitigen Arbeitsgebieten tätig werden.

ZIELGRUPPE

Die Ausbildung versteht sich als ein Angebot an all jene Personen, die in der Lebens- und Sozialberatung tätig werden wollen. Die Ausbildung dient sowohl für eine berufliche Neuorientierung, sowie als Höherqualifizierung für Menschen, die bereits in ihrer bisherigen Tätigkeit behandeln, beraten, begleiten oder unterstützen.

AUSGEWÄHLTE LEHRINHALTE

- Systemisch - konstruktivistische Beratung
- Psychologische Beratung und Gesprächsführung
- Auftragsklärung, Situationsanalyse
- Gruppendynamik
- Fragetechniken
- Lösungsorientierte Ansätze
- Krisenintervention
- Burn out
- Modelle der Beratung
- Paarberatung
- Aufstellungsarbeit
- Geführte Meditationen
- Körperarbeit
- Psychiatrie und Psychosomatik
- Psychologische, pädagogische und kommunikationstheoretische Grundlagen
- Sexualität
- Gewaltfreie Kommunikation

DAUER
5 Semester

UMFANG
Ausbildung & Selbsterfahrung:
614 Einheiten
fachliche Tätigkeit: 750 EH
Supervision: 100 EH

PREIS
1.590,- Euro pro Semester
Euro 500,- bei Zahlung des Gesamtbetrages im Voraus
*Nicht in den Kosten enthalten sind:
Einzelselbsterfahrung, Gruppensupervision*

ORT
Linz und Umgebung

TERMIN
Siehe Homepage oder persönliche Kontaktaufnahme.

VORAUSSETZUNGEN
Abgeschlossene Berufsausbildung oder Matura
Persönliches Beratungsgespräch bzw. Entscheidungsworkshop

Die Lebens- und Sozialberatung ist an ein reglementiertes Gewerbe gebunden.

Dipl. MentaltrainerIn

Was uns im Leben Grenzen setzt, sind stets unsere Gedanken.



AUSBILDUNGSZIELE & TÄTIGKEITSFELDER

Die Ausbildung zum/zur diplomierten MentaltrainerIn ist praxisbezogen und erlebnisorientiert aufgebaut. Der Lehrgang zielt darauf ab, dass Sie in Einzel- und Gruppentrainings die TeilnehmerInnen mit dem breitgefächerten Methodenkoffer des Mentaltrainings unterstützen und so die Lebensbereiche Beruf, Gesundheit, Partnerschaft u.v.m. erfolgreich gestalten.

Im Sport ist Mentaltraining längst etabliert und die Basis großer Erfolge. Aber auch in den Bereichen Wirtschaft, Gesundheit, Kinder, Senioren etc. findet Mentaltraining immer breitere Verwendung.

Je nach persönlicher Ausrichtung können Sie Ihr Wissen vielfältig anwenden und sich individuell spezialisieren.

LEHRINHALTE

- Grundlagen des Mentaltrainings: Gedanken, geistige Gesetze
- Werte und Ziele: Werteprofil, Zielklärung, Affirmationen
- Innere Stille: Meditation, Intuition, Selbstwahrnehmung
- Glückstraining und Resonanzgesetz: Work-Life Balance, Kunst des Wünschens
- Innere Blockaden auflösen: EFT-Klopfakupressur, 2-Punkt Methode
- Kommunikation: Kraft der Sprache, Trainings erfolgreich abhalten
- **Auf Video:** Präsentationstechniken, Marketing, rechtliche Grundlagen, Kommunikation, wissenschaftliches Arbeiten

Die Grundidee des mentalen Trainings ist es, das eigene Leben bewusst und erfolgreich zu gestalten. Mit den Techniken des Mentaltrainings kann jeder einfach und zielgerichtet seine/ihre Wünsche definieren und verwirklichen.

Mentaltraining aktiviert das Unterbewusstsein und die inneren Kräfte. Einschränkende Verhaltensmuster, die dem persönlichen Erfolg im Weg stehen, können durch effektive Strategien ersetzt werden. Dies fördert die Eigenverantwortung und somit die Persönlichkeitsentfaltung.

DAUER
2 Semester

UMFANG
526 Einheiten
Einheiten Inkl. Selbststudium, Peergroups und Diplomarbeit

PREIS
Euro 1.980,-

ORTE
Linz, Wien

TERMINE
Siehe Homepage oder persönliche Kontaktaufnahme

VORAUSSETZUNGEN
Abgeschlossene Berufsausbildung oder Matura
Mindestalter: 18 Jahre



Zert./Dipl. Personal FitnesstrainerIn

Diese vertiefende Fachausbildung eignet sich im Besonderen für Bewegungs- und GesundheitstrainerInnen, aktive SportlerInnen und Menschen, die bereits in Gesundheitsberufen tätig sind.

In dieser praxisorientierten Ausbildung erwerben Sie die Fähigkeit, auf Ihre KundInnen einzugehen, sie individuell zu betreuen und nach den neuesten Methoden zu trainieren.

Für die Ausbildung zum/zur Personal FitnesstrainerInnen müssen Vorkenntnisse über das anatomische und physiologische Basiswissen speziell über die funktionellen Zusammenhänge von Muskulatur und Bewegungsapparat und über eine gesunde Ernährung vorhanden sein.

Der/Die TeilnehmerIn sollte Bewegungs- und Trainingserfahrung bzw. eine entsprechende Grundausbildung mitbringen, um den Anforderungen während der Ausbildung zu genügen.

LEHRINHALTE

- spezielle Trainingslehre für Personaltraining
- Testmethoden für Kraft und Ausdauer
- Erstellen von Trainingskonzepten
- Sporternährung und Supplementierung
- Methoden für Muskelaufbau, Fettreduktion
- Spezielle Workouts: z.B. Vibrogym, Kinesis, Elektrostimulation, Ono to Ono Training
- Cardiotraining für PFT
- Koordinationstraining
- **Auf Video:** Präsentationstechniken, Marketing, rechtliche Grundlagen, Kommunikation, wissenschaftliches Arbeiten

UNTERRICHT: 10 Tage

UMFANG: 160 Einheiten inkl. Selbststudium

PREIS: 980,- Euro

ORTE: Linz, Wien

TERMINE: Siehe Homepage oder persönliche Kontaktaufnahme



Zert. *Self made* Fitness- und VitaltrainerIn

Werden Sie Ihr persönlicher Fitness- und Vitaltrainer! Mit der Ausbildung zum/zur VitaltrainerIn „Self Made“ haben Sie die einmalige Gelegenheit, theoretisches Wissen mit praktischem Know How zu verbinden.

Sie erhalten alle relevanten Informationen rund um den menschlichen Körper und erwerben die Grundlagen für ein effektives Kraft- und Ausdauertraining.

Dieser Seminarblock vermittelt ein solides Grundlagenwissen über den Aufbau und die Funktion des menschlichen Körpers. Der/Die TeilnehmerIn lernt die richtige Bewegungstechnik für ein optimales Körpertraining.

Nach Abschluss dieser Kurzausbildung sind Sie in der Lage, einen eigenen, individuellen Trainingsplan, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zu erstellen.

LEHRINHALTE

- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur
- Häufige Verletzungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates, Prävention
- Allgemeine und spezielle Trainingslehre, Trainingsplanung für Kraft und Ausdauer
- Grundlagen Sporternährung
- Muskelkräftigung mit und ohne Zusatzgeräte
- Lauftechnik und Laufschule
- **Auf Video:** Präsentationstechniken, Marketing, rechtliche Grundlagen, Kommunikation, wissenschaftliches Arbeiten

UNTERRICHT: 15 Tage

UMFANG: 220 EH inkl. Selbststudium

PREIS: 1.390,- Euro

ORTE: Linz, Wien, Salzburg, Graz

TERMINE: Siehe Homepage oder persönliche Kontaktaufnahme

Zert./Dipl. GesundheitstrainerIn 50 plus



Die Zahl der Menschen, die im Alter noch körperlich fit sein möchten, steigt. Weil die Bedürfnisse von SeniorInnen in Bezug auf Fitness speziell sind, erwerben Sie mit dieser Ausbildung das entsprechende Fachwissen.

GesundheitstrainerInnen 50 plus werden zu ExpertInnen für fachgerechte und individuelle Betreuung von Personen mittleren und höheren Alters ausgebildet. Das Hauptaugenmerk der Ausbildung liegt beim Erlernen spezieller, gezielter Bewegungsprogramme für Einzelpersonen und Gruppen. Daneben werden die Grundlagen der richtigen Ernährung und Regeneration in der zweiten Lebenshälfte vermittelt.

Der/Die TeilnehmerIn sollte Bewegungs- und Trainingserfahrung bzw. eine entsprechende Grundausbildung mitbringen, um den Anforderungen während der Ausbildung zu genügen.

LEHRINHALTE

- Anatomie, Physiologie und Trainingslehre für 50 plus
- Gleichgewicht und Koordinationstraining
- Stoffwechselerkrankungen, präventive Maßnahmen
- Beckenboden- und Potenztraining
- Herz-Kreislauftraining, Krafttraining
- Funktionsgymnastik, Entspannung und Regeneration
- Das Ernährungskonzept 50plus, Die Anti-Aging-Formel
- Motivation und Spaß an der Bewegung
- **Auf Video:** Präsentationstechniken, Marketing, rechtliche Grundlagen, Kommunikation, wissenschaftliches Arbeiten

UNTERRICHT: 10 Tage • **UMFANG:** 160 Einheiten inkl. Selbststudium
PREIS: 980,- Euro • **ORTE:** Linz, Wien • **TERMINE:** Siehe Homepage

Zert./Dipl. KindergesundheitstrainerIn

Dieses einzigartige Ausbildungskonzept für Kindergesundheit bietet Lösungen und Empfehlungen für alle Eltern, Großeltern und Menschen, die mit Kindern arbeiten und diese betreuen.

In der heutigen Zeit wird es immer schwieriger, den Bedürfnissen und Anliegen unserer Kinder gerecht zu werden. Immer wieder stellen wir uns die Frage: Wie können wir unsere Kinder am besten unterstützen, fördern und vor allem auf ihrem individuellen Lebensweg begleiten?

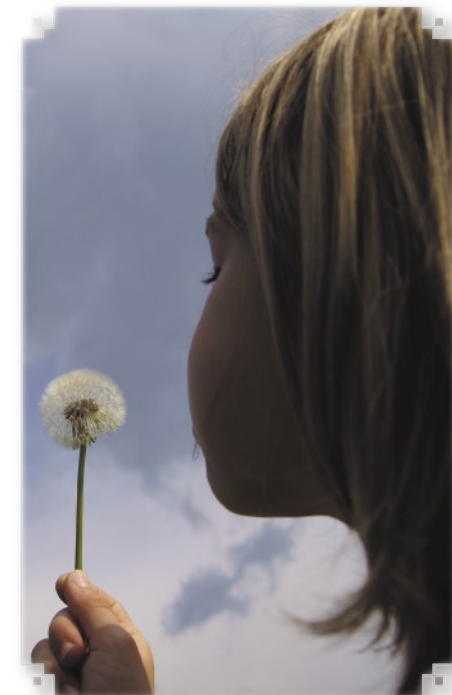
Ziel dieser Ausbildung ist es, spezielle Fachkompetenz im Bereich Kindergesundheit zu erlangen und diese praktisch umzusetzen.

Wir finden Lösungen für auch nicht alltägliche Anliegen und Probleme von Kindern und erarbeiten verschiedene Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungsmöglichkeiten.

LEHRINHALTE

- Grundlagen der Entwicklungspsychologie & Wahrnehmung
- Spiele zur Förderung von sozialem Verhalten
- Kinderernährung und Kochpraxis
- Umgang mit Konflikten & Emotionen
- Grundlagen der Kindertuina
- Rückenschule
- Kids Aerobic & Rhythmik
- Eltern-Kind-Turnen
- Lebensraum für Kinder
- **Auf Video:** Präsentationstechniken, Marketing, rechtliche Grundlagen, Kommunikation wissenschaftliches Arbeiten

UNTERRICHT: 10 Tage
UMFANG: 160 EH inkl. Selbststudium
PREIS: 980,- Euro
ORT: Linz
TERMINE: Siehe Homepage



Zert./Dipl. Aerobic InstructorIn

Diese Ausbildung vermittelt alle wichtigen Grundlagen des Aerobic-Unterrichtes, wie Aerobic unter Einsatz von Musik, Cueings, Choreographie-Aufbaumethodik und Stretching.

Ziel dieser Ausbildung ist es, einfache und strukturierte Arbeitsweisen zu erlernen und dabei einen persönlichen Stil zu entwickeln. Der Lehrgang ist Basis für sämtliche Aerobic Arten wie z.B. Step-, Latino- oder Dance-Aerobic.

Dieser Lehrgang richtet sich an alle Personen, die Freude an der Bewegung haben, ausreichende Kondition, ein gutes Rhythmusgefühl besitzen und Aerobic unterrichten wollen. Aber auch Menschen, die ihre Aerobicerfahrungen festigen oder erweitern möchten, sind hier angesprochen.

LEHRINHALTE

- Grundstruktur und -schritte einer Aerobic-Lektion
- Musiklehre, Einsatz der Musik
- Motivationslehre
- verbale und nonverbale Cueings
- Choreographie-Aufbaumethodik
- Stretching
- Sicherheitsregeln in Theorie und Praxis
- Sportpädagogik und Didaktik
- Haltung, Technik, Dynamik
- **Auf Video:** Präsentationstechniken, Marketing, rechtliche Grundlagen, Kommunikation wissenschaftliches Arbeiten

UNTERRICHT: 6 Tage

UMFANG: 112 Einheiten inkl. Selbststudium

PREIS: 650,- Euro

ORT: Linz

TERMINE: Siehe Homepage oder Kontaktaufnahme

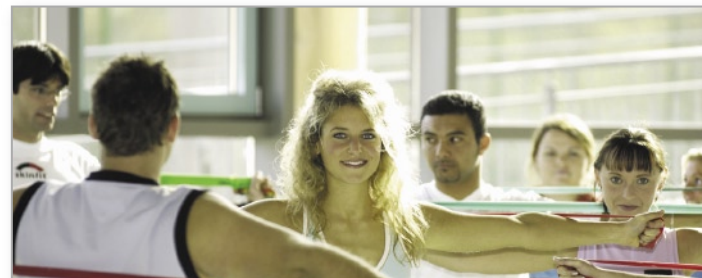
Step Aerobic InstructorIn

Aufbaulehrgang für Dipl. Aerobic TrainerInnen und Dipl. Fitness- und GesundheitstrainerInnen

Step Aerobic ist eine besondere Form des Ausdauertrainings, basierend auf verschiedenen Choreographien. Die Übungen werden von Musik begleitet und erfolgen in wechselnder Intensität. Durch ständiges Auf- und Absteigen auf eine in der Höhe variablen Plattform unter gleichzeitigem Einsatz von Armen und Oberkörper werden Ausdauer und Koordination verbessert.

LEHRINHALTE

- Grundstruktur einer Step Lektion
- Grundschnitte
- Musiklehre, Einsatz der Musik
- verbale und nonverbale Cueings
- verschiedene Choreographie-Aufbaumethoden
- Stundenaufbau
- Haltung, Technik, Dynamik



UNTERRICHT: 4 Tage

PREIS: 450,- Euro

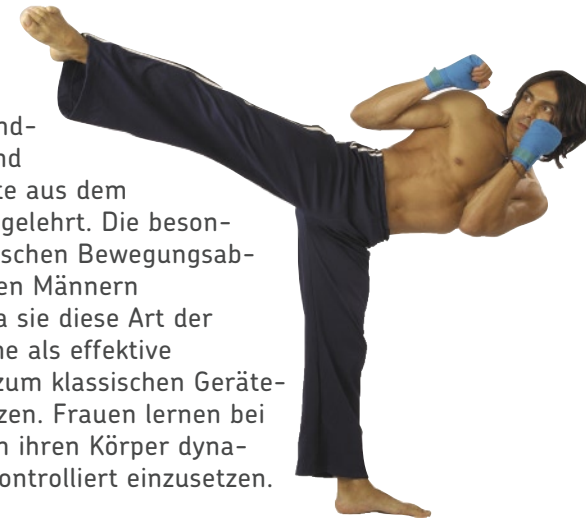
ORT: Linz

TERMINE: Siehe Homepage

Zert./Dipl. Kick & Punch InstructorIn

Kick & Punch Aerobic ist ein effizientes und sehr forderndes Workout. Das Training besteht aus Techniken verschiedener Kampfsportarten wie Karate, Boxen, Kickboxen etc., kombiniert mit Elementen und Grundschnitten aus der Aerobic.

Im Rahmen dieser Ausbildung werden Grundtechniken und Grundschnitte aus dem Kampfsport gelehrt. Die besonders dynamischen Bewegungsabläufe kommen Männern entgegen, da sie diese Art der Aerobic gerne als effektive Alternative zum klassischen Gerätetraining nutzen. Frauen lernen bei Kick & Punch ihren Körper dynamisch und kontrolliert einzusetzen.



LEHRINHALTE

- professionelles Erlernen der Grundtechniken
- verschiedene Unterrichtsmethoden
- Aufbau von Kombinationen
- Aufbau von Stundenbildern
- gelenkschonende und sichere Ausführung von Techniken
- **Auf Video:** Präsentationstechniken, Marketing, rechtliche Grundlagen, Kommunikation wissenschaftliches Arbeiten

UNTERRICHT: 5 Tage

UMFANG: 112 EH inkl. Selbststudium

PREIS: 550,- Euro • **ORT:** Linz

TERMINE: Siehe Homepage.

Zert./Dipl. TCM ErnährungstrainerIn

Nach der Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin liegt der Schlüssel zu gesunder Ernährung in „der Einzigartigkeit“ des Menschen. Die individuelle Konstitution und das Wissen um die energetischen Zusammenhänge stehen bei der Ernährung nach den fünf Elementen und nach der Naturheilkunde im Vordergrund.

ErnährungstrainerInnen nach TCM lernen, die individuellen menschlichen Konstitutionen durch diverse Methoden zu erkennen und auszugleichen. Das Verstehen der energetischen Zusammenhänge zwischen Mensch und Nahrung ist Grundlage für die praktische Ausübung der TCM Ernährungslehre.

Diese TCM-Kurzausbildung ist eine Aufschulungsmöglichkeit für Dipl. ErnährungstrainerInnen und EnergetikerInnen. Sie passt aber auch für Menschen mit Interesse an gesundheitsbewusster Ernährung in Verbindung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin.

LEHRINHALTE

- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Funktion der inneren Organe
- Zeichen und Muster für energetische Disharmonien (Befragung, Puls und Zunge)
- Grundlagen der energetischen Ernährungslehre (Stoffwechsel)
- Klassifizierungen der Nahrungsmittel
- Praktische Umsetzung von Kochrezepten
- **Auf Video:** Präsentationstechniken, Marketing, rechtliche Grundlagen, Kommunikation, wissenschaftliches Arbeiten

UNTERRICHT: 8 Tage

UMFANG: 136 Einheiten inkl. Selbststudium

PREIS: 780,- Euro

ORT: Linz

TERMIN: Siehe Homepage oder direkte Kontaktaufnahme.

Zert. TCM EnergetikerIn

Die Kurzausbildung zum/zur TCM EnergetikerIn beinhaltet die Grundlagen der Traditionellen chinesischen Medizin. Sie dient dazu, energetische Blockaden unter Einbezug der Meridianlehre, der 5-Elementelehre und der Chinesischen Diagnoseverfahren wirksam aufzulösen.

Der energetische Ausgleich ist Grundlage des menschlichen Wohlbefindens und der positiven Lebensgestaltung. Ziel der Behandlung ist es, die Menschen in einem bewussten Prozess zu begleiten und sie durch Behandlungsmethoden nach der Traditionellen Chinesischen Medizin zu unterstützen.

Das Betätigungsfeld reicht vom privaten Lebensbereich bis zur gewerblichen Tätigkeit.

Nach Absolvierung des Lehrganges können Sie – auch ohne weitere energetische Vorkenntnisse – Blockaden nach der TCM wirksam auflösen.

Weiters dient diese Ausbildung TherapeutInnen, MasseurIn und EnergetikerInnen als Weiterbildung.

LEHRINHALTE

- Aufbau und Anatomie des menschlichen Körpers
- Grundlagen der TCM
- Ursachen und Zeichen von Disharmonien
- Meridianlehre
- Methoden zum Ausgleich von energetischen Disharmonien
- Qi Gong

UNTERRICHT: 18 Tage

PREIS: 1.690,- Euro

ORTE: Linz, Wien, Graz, Salzburg

TERMINE: Siehe Homepage oder direkte Kontaktaufnahme.



Fußreflexzonenmassage

Nach naturheilkundlichen Kriterien

In der Ausbildung Fußreflexzonenmassage werden in Theorie und Praxis auf die Reflexzonen des Fußes eingegangen und die Organlokalisationen bestimmt, um Funktionsstörungen zu erkennen und diese zu beeinflussen. Dabei wird die Funktion der Organe nach naturheilkundlichen Kriterien betrachtet und aufgezeigt.

Im Kurs wird auf dem Wissen der alten Humoralpathologie (sog. Säftelehre), sowie der TCM aufgebaut. Das unterscheidet diese Ausbildung zur klassischen Fußreflexzonenmassage.

Die Kurzausbildung richtet sich an naturheilkundlich interessierte Menschen und an TherapeutInnen, die über die Fußreflexzonenmassage den Menschen in das Gleichgewicht bringen möchten.

Voraussetzung sind die Grundkenntnisse der westlichen Anatomie und Physiologie. Bei fehlender Vorbildung kann dies in einem Wochenendseminar zugebucht werden.

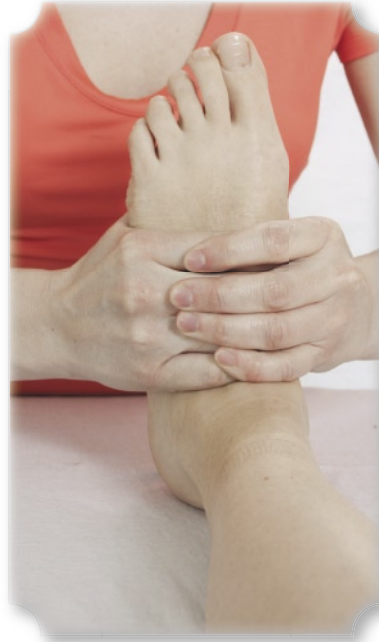
LEHRINHALTE

- Anatomie des Fußes
- Anatomie und Physiologie der inneren Organe
- Anatomie und Physiologie nach naturheilkundlichen Kriterien
- Lokalisation der klassischen Reflexzonen
- Lokalisation der Reflexzonen nach naturheilkundlichen Kriterien
- Grifftechniken
- Erkennen von Disharmonien und funktionellen Störungen

UNTERRICHT: 5 Tage

PREIS: 490,- Euro • **ORT:** Linz

TERMIN: Siehe Homepage oder direkte Kontaktaufnahme.



Dipl. Holistic Pulsing PraktikerIn

Holistic Pulsing ist eine ganzheitliche Körperarbeit – eine sanfte „Massage“ für Körper, Geist und Seele. Die Selbstheilungszentren des Menschen werden durch achtsame Berührung und Schwingung aktiviert.

Die Anwendung von Holistic Pulsing kann in tiefste Entspannung und Ruhe führen. Aus dieser Tiefenentspannung heraus darf Belastendes ausschwingen, Blockierendes losgelassen und der Körper neu gespürt werden.

Die Methode ist leicht zu erlernen und viel Praxis während der Ausbildung sorgt für Sicherheit in der Anwendung.

Nach Absolvierung der Ausbildung sind Sie in der Lage, Menschen in Entspannung zu begleiten und einen Ausgleich energetischer Disharmonien anzuregen.



LEHRINHALTE

- Grundbegriffe der Energiearbeit
- Organsprache: Kommunikation mit dem Körper
- Organpulse, Chakrenpulse, Meridianpulse: Griffe und Techniken
- Chakrenlehre: Zuordnungen und Zusammenhänge
- Kombination mit den Methoden der TCM und anderen Behandlungsformen
- Ausstreichungen: lösen, bewegen, füllen
- **Auf Video:** Präsentationstechniken, Marketing, rechtliche Grundlagen, Kommunikation, wissenschaftliches Arbeiten

UMFANG: 220 Einheiten • **UNTERRICHT:** 15 Tage

PREIS: 1.480,- Euro • **ORTE:** Linz, Ranshofen

TERMINE: Siehe Homepage oder direkte Kontaktaufnahme.

Zert. FastenbegleiterIn

Seit langem ist Fasten nicht mehr nur etwas für Gurus oder Eremiten, sondern eine höchst wirksame Form zur Erhaltung von Gesundheit, Vitalität und Schönheit bis ins hohe Alter. Moderne Menschen haben schon längst diese Methode zum Entschlacken, zur Verjüngung und zur Ernährungsumstellung entdeckt.



Ausgebildete FastenbegleiterInnen können eigene Fastengruppen planen und organisieren. Demensprechend stellt diese Ausbildung auch eine Spezialisierung zum vorhandenen Beruf (Ernährungs- und WellnesstrainerInnen, DrogistInnen, Masseur usw.) dar. Für NeueinsteigerInnen ergeben sich neben einer selbständigen Tätigkeit Beschäftigungsmöglichkeiten in Reformhäusern, Naturkostläden, diversen Praxen usw.

LEHRINHALTE

- Persönliche Fastenerfahrung – gemeinsames Fasten
- Anatomie des Verdauungsapparates
- Indikationen – Kontraindikationen, Grundregeln und Fastenkrisen
- Geschichte und Religion
- Physiologie des Fasten, Beeinflussung des Immunsystems
- Gewichtsreduktion – Darmreinigung, Fastengetränke, unterstützende Maßnahmen
- Seelische Aspekte, Emotionen, Meditation
- Planung eigener Fastenkuren
- Methoden nach Dr. Buchinger/Dr. Lütznern, F.X. Mayr, Hildegard-Fasten

UNTERRICHT: 10 Tage

PREIS: 980,- Euro

AUSBILDUNGSORT: Graz

TERMIN: Siehe Homepage oder direkte Kontaktaufnahme.

Ausbildung zum/zur HypnotiseurIn Hypnose lernen und anwenden

Um der breiten Bevölkerungsschicht Hypnose zugänglich zu machen, braucht es viel mehr Personen, die verantwortungsbewusst mit Hypnose umgehen.

Dieser Lehrgang richtet sich an Heilpraktiker, Therapeuten, Lebensberater, Energetiker, Coaches und psychologisch Interessierte als Zusatzangebot für die eigene Praxis. Auch ist diese Ausbildung für Personen geeignet, die ihre eigene Lebenssituation verbessern möchten und Hypnose in ihrem privaten Umfeld nutzen möchten.

Bei diesem Lehrgang beschäftigen wir uns ausschließlich mit NICHT medizinischer Hypnose!

LEHRINHALTE

- Was ist Hypnose: Bewusstsein, Unterbewusstsein, Unbewusstes
- Techniken der Hypnose, Induktion
- Anwendungsgebiete der nicht medizinischen Hypnose
- Trancestufen, Trancereise, Trancetiefenfeststellung
- einfache Suggestionen
- Anwendung von Hypnosetexten
- Stimmtraining für den optimalen Einsatz der eigenen Stimme
- Therapeutische Hypnose
- Showhypnose, Selbsthypnose



UNTERRICHT: 8 Tage

PREIS: 1.990,- Euro

AUSBILDUNGSORT: Linz

TERMIN: Siehe Homepage oder direkte Kontaktaufnahme.



VITALAKADEMIE

Bildung hat Zukunft

KOSTENLOS SCHNUPPERN

Sie können in Ihre Wunschausbildung auch kostenlos hineinschnuppern. Wählen Sie einfach einen Seminartag und besuchen Sie den Unterricht. So lernen Sie ReferentInnen, andere KursteilnehmerInnen, Inhalte und vieles mehr kennen.

Für einen Schnupper-Termin bitten wir um persönliche Kontaktaufnahme.

LEBENSLANGES LERNEN

Einmal eine Ausbildung in der Vitalakademie abgeschlossen, können Sie einzelne Seminare jederzeit kostenlos wiederholen. Dadurch frischen Sie Ihr Wissen immer wieder auf und bekommen zusätzlich neue Inputs unserer fachkompetenten ReferentInnen.

KOMBIRABATT

Wenn Sie mehr als eine Ausbildung in der Vitalakademie buchen, erhalten Sie auf jede weitere Ausbildung 25 % Rabatt. Der Rabatt gilt für gleichwertige, oder günstigere Ausbildungen.

ANMELDUNG

Für eine Anmeldung zu einer Ausbildung benötigen wir ein ausgefülltes Anmeldeformular.

Das Formular erhalten Sie auf Anfrage oder Sie melden sich auf unserer Homepage über das Online-Formular an.

UNTERRICHTSTAG VERPASST?

Wenn Sie einen Unterrichtstag versäumt haben, können Sie diesen jederzeit kostenlos an einem anderen Standort oder bei der nächsten Ausbildung nachholen.

Gutschein

für einen kostenlosen Schnuppertag bei der Ausbildung Ihrer Wahl

Der Gutschein kann in ganz Österreich und bei allen Ausbildungen eingelöst werden.

Vitalakademie • akademie mea vita gmbh
Rainerstraße 6 – 8
4020 Linz

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

Fax: (+43) 0 732 | 60 70 86 – 15

E-Mail: office@vitak.at

Der Katalog gilt für das Jahr 2012.
Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Impressum:

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:
akademie mea vita gmbh
Erscheinungsjahr 2012

Satz und Gestaltung: akademie mea vita gmbh, Mag. Karin Brandner
Titelbild ©: Galyna Andrushko - Fotolia.com