

Lehrgang

Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in



*"Sie entscheiden
wann und wo
Sie Lernen"*

FITNESS UND GESUNDHEIT GEWINNEN IMMER MEHR AN BEDEUTUNG

Ausbildung, Beruf und Alltag kombinieren – das war noch nie so einfach wie jetzt mit dem online Fernstudium an der Vitalakademie!

Unsere neue, moderne Lernmethode bietet Ihnen die Möglichkeit, den gesamten Lehrstoff bequem von zu Hause auszuarbeiten. Mit Hilfe der Videovorträge und unserer umfangreichen Skripten erfahren Sie alles über den menschlichen Körper sowie Trainings- und Entspannungsmethoden und lernen, dieses Wissen weiterzugeben.



AUSBILDUNGSZIELE & TÄTIGKEITSFELDER ALS DIPL. FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINER/IN

Dipl. Fitnesstrainer/innen besitzen ein umfassendes und zeitgemäßes Fachwissen in den Bereichen Bewegung, Gesundheit und Prävention. Sie sind Ansprechpartner/innen für Menschen, die sich gerne bewegen aber auch jenen, die auf der Suche nach einer passenden Sportart sind, können Sie neue Perspektiven und Wege aufzeigen.



DIESER LEHRGANG RICHTET SICH AN ALLE PERSONEN, DIE

- sich durch eine Zusatzqualifikation in der Gesundheitsbranche neue Zukunftsmöglichkeiten schaffen wollen,
- sich beruflich neu orientieren, und haupt- oder nebenberuflich als selbstständige/r Fitnesstrainer/in arbeiten möchten,
- einen körperlich aktiven Lebensstil anstreben und dazu theoretisches und praktisches Hintergrundwissen erwerben möchten.

Dipl. Fitnesstrainer/innen sind in vielen Bereichen gefragte Fachkräfte und haben vielfältige berufliche Möglichkeiten: als Trainer/in im Sport-, Gesundheits- und Fitnesscenter, Animateure in Wellnesshotels, Kur- und Thermalbereichen, Mitarbeiter/in bei Ärzten/innen, Physiotherapeuten/innen und sonstigen Praxen, Figur- und Bewegungskoching, selbstständig als Trainer/in, Firmencoaching und Zusammenarbeit mit Vertriebsfirmen im Gesundheitsbereich (Sportartikel, Nahrungsergänzungsprodukte), journalistische Tätigkeiten für Gesundheitsmagazine u.v.m.

Die für den jeweiligen Lehrgang erforderlichen Skripten und Videos werden im Online-Klassenzimmer zum Download bereitgestellt.

FÜR WEN IST DER LEHRGANG ZUM/ZUR FITNESSTRAINER/IN GEEIGNET?

Welche Fähigkeiten bringt ein/e besonders gute/r Fitnesstrainer/in mit? Neben dem fachlichen Know-how sollte ein/e diplomierte/r Fitnesstrainer/in eine ausgeprägte Sozialkompetenz aufweisen. Dies beinhaltet zum einen die Motivationsfähigkeit und zum anderen die Kunst, auf die Wünsche der Kunden/innen individuell einzugehen. Auch die Ziele der Fitnesstherapie können je nach Kunde/in unterschiedlich sein: Während manche zur Prävention vor gesundheitlichen Erkrankungen trainieren, haben andere Kunden/innen das vorrangige Ziel, effektiv abzunehmen.



Aufgrund dieser Gegebenheiten sind bei einer/m diplomierte/n Fitnesstrainer/in eine gewisse Anpassungsfähigkeit sowie eine ausgeprägte Empathie von entscheidender Bedeutung.

Bezüglich des fachlichen Wissens sollten Fitnesstrainer/innen außerdem in der Lage sein, individuelle Fitness- und Ernährungspläne für seine/ihre Kunden/innen anzufertigen.









Idealerweise ist man als zukünftige/r Fitnesstrainer/in im Gesundheitswesen bereits beruflich tätig. Nach Absolvierung des Fitnesstrainer/in-Lehrganges bekommt man dann die Möglichkeit, sein bisheriges Tätigkeitsfeld zu erweitern. Selbstverständlich haben auch Quereinsteiger/innen im Gesundheitsbereich beste Chancen, sich nach dem Fernstudium als Fitnesstrainer/in zu profilieren.



Die Diplom-Ausbildung zum/zur Fitness- und Gesundheitstrainer/in setzt sich wie folgt zusammen:

Voraussetzungen:	Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
Abschluss:	Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/In
Mindestalter:	18 Jahre
Preis:	1.980 Euro inkl. Videos und Skripten (in elektronischer Form) und kostenlosem Zugang zum Online-Klassenzimmer. Vernetzung mit Mitschülern aus der ganzen Welt via Videotelefonate und Forumfunktion Nicht im Preis inkludiert: Prüfungsgebühr € 100,-, Beurteilung der Diplomarbeit € 50,-, 10 verpflichtende Coachingeinheiten € 50,- pro Einheit
Dauer:	Einstieg jederzeit möglich (individuelle Zeiteinteilung, Studiendauer mind. 7 Monate)



-  Selbststudium mit Videovorträgen und Skripten (Durcharbeiten von Videos und Skripten, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche: 368 EH)
-  Virtuelle Assistentin (30 EH)
-  Abschlussprüfung (50 EH)
-  Diplomarbeit im Umfang von 30 Seiten (250 EH)
-  praktische Umsetzung (100 EH)
-  Coachingeinheiten mit einem/r Referenten/in der Vitalakademie oder einem/r geprüften Trainer/in mit fundierter Ausbildung (10EH)
-  Zur Überprüfung ihrer Lernerfolge besteht zusätzlich die Möglichkeit, kostengünstige Coachingeinheiten bei unseren erfahrenen Vitalakademie Referent/innen zu buchen!
-  Gesamtumfang der Ausbildung: 808 Einheiten

Diese Ausbildung ist für ca. 7 Monate Bildungskarenz oder ca. 14 Monate Bildungsteilzeit geeignet.

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">  Lerntechniken  Basiswissen Mensch  Basiswissen Bewegungsapparat  Allgemeine Trainingslehre  Spezielle Trainingslehre - Ausdauer  Spezielle Trainingslehre - Kraft  Group Fitness Training - Aerobic  Entspannung und Regeneration | <ul style="list-style-type: none">  Funktionelles Training - Rückenfit  Funktionelles Training - Core Training  Trainingslehre - Koordinationstraining & Sensomotorik  Sporternährung  Trainingslehre - Beweglichkeit  Trainingslehre Beweglichkeit - Muskelfunktionstest  Lauftechnik und Lauschule  Trainingsplanerstellung  Radsport  Indoor Cycling  Nordic Walking  Schwimmen  Marketing  Kommunikation  Mitarbeiterführung  Bewusste Kommunikation  Moderation und Präsentation  Erste Hilfe Basiswissen  Rechtliche Grundlagen |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Lehrgangsablauf Video Fernstudium Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in

DER LEHRGANG UMFASST:

- 2 Wissensüberprüfungen, (1. und 2. Teilprüfung) welche Sie von zu Hause/Online ausarbeiten
- Diplomarbeit im Umfang von mindestens 30 Seiten
- 100 Einheiten praktische Umsetzung
- 10 Einheiten verpflichtendes Coaching bei einer/einem Referenten/Referentin der Vitalakademie
- kommissionelle, mündliche Diplomprüfung vor Ort in unserer Akademie oder per Video-Konferenz



WISSENSÜBERPRÜFUNGEN Online

Fachkompetenz 1:

- Modul 2 – Basiswissen Mensch
- Modul 3 – Basiswissen Bewegungsapparat
- Modul 4 – Allgemeine Trainingslehre
- Modul 5 – Spezielle Trainingslehre – Ausdauer
- Modul 6 – Spezielle Trainingslehre – Kraft
- Modul 7 – Group Fitness Training - Aerobic

Fachkompetenz 2:

Alle Module – die zweite Wissensüberprüfung beinhaltet den gesamten Lehrstoff.

Diese Prüfungen können Sie jederzeit online absolvieren und erhalten Ihr Ergebnis direkt nach Abschluss.

Es handelt sich um Multiple-Choice Tests. Hier können eine oder mehrere Antworten richtig bzw. falsch sein. Sie haben 60 Minuten Zeit die Prüfung auszuarbeiten. Es gibt zwei Antrittsmöglichkeiten.

DIPLOMARBEIT 30-50 Seiten

Grundsätzlich gibt es für die Verfassung der Diplomarbeit keine Zeitvorgabe. Sie muss jedoch vor Prüfungsanmeldung fertiggestellt und bereits korrigiert sein. Im Modul „Diplomarbeit“ finden Sie einige Hilfestellungen, die Ihnen eine kompetente Vorgehensweise ermöglichen. In diesem Modul finden Sie Aufzeichnungen zum korrekten Aufbau der schriftlichen Arbeit, sowie weitere nötige Dokumente, wie z.B. die Vorlage zur Themeneinreichung. Das Thema ist frei wählbar. Senden Sie uns Ihren Themenvorschlag bitte mittels dieses Formulars an: fernstudium@vitalakademie.at zur Genehmigung.

Für eine individuelle Diplomarbeitsbetreuung, bieten wir eine kostengünstige Serviceleistung an:

- **Eine ganze Diplomarbeitsbetreuung**
Mail- und telefonische Betreuung in einem angemessenen Rahmen: € 65,-
- **Ein Vorabfeedback** um € 40,-

Wollen Sie dies in Anspruch nehmen?

Dann wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Betreuerin.

Sobald Sie die Diplomarbeit fertiggestellt haben, senden Sie diese bitte im PDF - Format an fernstudium@vitalakademie.at. Innerhalb von zwei Wochen wird Ihre Arbeit beurteilt und Sie werden per Email über Ihre Note in Kenntnis gesetzt.

Die Beurteilung der Diplomarbeit kostet € 50,- und wird mit dem jeweiligen Referenten abgerechnet.

PRAKTISCHE UMSETZUNG 100EH

Im Zuge Ihres Lehrgangs sind 10 Einheiten verpflichtendes Coaching, sowie 100 Einheiten praktische Umsetzung (1EH = 45 Minuten) zu absolvieren und schriftlich zu dokumentieren.

Bitte verwenden Sie für die Auflistung der Einheiten das Formular „Praxisnachweis“, welches Sie im virtuellen Klassenzimmer unter „sonstige Informationen“ finden.

Dazu verfassen Sie bitte ein Protokoll und beschreiben, was in den jeweiligen Einheiten gemacht wird. Wichtig ist, dass gut nachvollziehbar ist, dass Sie den Lehrstoff verstehen und umsetzen können. Dieser Nachweis ist eine Überprüfung für Sie und die Prüfer, ob Sie das Fachwissen beherrschen und anwenden können.

Diese Einheiten müssen Sie nicht zwingend in einer Institution machen. Das von uns weitergegebene Wissen können Sie im Bekanntenkreis, bei Freunden, der Familie, beim Partner, usw. anwenden. Es ist wichtig, dass Sie nach Abschluss Ihrer Ausbildung genug Erfahrung sammeln konnten, um später Kunden professionell betreuen zu können.

DIPLOMPRÜFUNG

Um ein Diplom zu erhalten gibt es eine mündliche Abschlussprüfung, welche Sie vor Ort in unserer Akademie (Wien, Linz, Graz, Salzburg, Klagenfurt, Dornbirn oder Innsbruck) oder auch per Video-Konferenz absolvieren.

Ablauf:

- Vorstellung Ihrer Diplomarbeit (10-15 Minuten Power-Point und/oder Flip-Chart, Referat,...)
- Fragen zum Lehrstoff
- das Hauptaugenmerk wird auf Fallbeispiele gelegt

Anmeldeschluss ist 3 Wochen vor Ihrem gewünschten Prüfungstermin.

Die Prüfungsgebühr beträgt €100,- und wird mit dem jeweiligen Prüfer abgerechnet.

COACHING-EINHEITEN Bei Bedarf

Haben Sie spezifische Fragen zum Lehrstoff oder wollen diesen vertiefen?

Dann besteht die Möglichkeit Coaching-Einheiten zu buchen. Sie können sich eigenständig mit den jeweiligen Lehrgangleitern in Verbindung setzen, um einen flexiblen Termin zu vereinbaren und die Kosten zu erfahren.

Ihre Ansprechpartner finden Sie unter „Trainer“ im Online-Klassenzimmer.



*Wir wünschen viel Erfolg
und gutes Gelingen!*

Online Klassenzimmer im Überblick



A

PROFIL ERSTELLEN

Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an.

Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudenten.



B

AUSBILDUNGSFORTSCHRITT

Hier sehen Sie wieviel Sie bereits erreicht haben und welcher Ihr nächster Schritt zum Diplom ist.

In diesem Bereich können Sie ebenfalls ihre Teilprüfungen starten.





C

LEHRGANGSLEITUNG

Während Ihrer gesamten Ausbildung können Sie Ihren Lehrgangsleiter um Rat fragen.



D

ABLAUF UND ERSTE SCHRITTE

Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut.



VIDEOS UND SKRIPTEN

Hier befinden sich alle Themen modularartig gegliedert. In jedem Modul befindet sich ein passender Videovortrag zum Skriptum. Die Videos und Skripten lassen sich auf allen Endgeräten öffnen und abspielen, zusätzlich stehen Ihnen diese zum Download bereit.

Bei unseren Fachvorträgen können wir auf den Referentenpool der Vitalakademie zurückgreifen.

DER GESAMTE LEHRSTOFF IST MODULARTIG GEGLIEDERT DAS MODUL BESTEHT AUS:

Lern-Video



Skriptum



Die virtuelle Assistentin stellt Fragen



Um den Lernerfolg zu sichern stellt Ihnen unsere virtuelle Assistentin Kiki wichtige Fragen zum Lehrstoff.



STUDIENKOLLEGEN

Unter dem Punkt Studienkollegen finden Sie Teilnehmer ganz einfach in Ihrer Nähe.

Bilden Sie Lerngruppen, starten Sie Onlinefreundschaften und tauschen sich mit Ihren Studienkollegen ganz einfach via Nachrichtenfunktion und Video-Telefonaten aus.



FORUM

Stellen Sie Fragen im Forum und erhalten Sie innerhalb von 24h die Antwort.



DIPLOMARBEITSPOOL

Laden Sie noch vor Abgabe Ihre Diplomarbeit in unseren Diplomarbeitspool hoch und diskutieren Sie mit Ihrer Lehrgangseitung und Studienkollegen Ihre Arbeit.



WEBINARE

Nehmen Sie auch virtuell am Live-Unterricht mit unseren Webinaren teil.

Wir haben Kameras in den Lehrsälen der Vitalakademie installiert und stellen Ihnen immer wieder Mitschnitte als Zusatz zum Lehrstoff zur Verfügung.



TRAINER

Lernen Sie unsere Trainer kennen und buchen Sie zusätzliche Coachingeinheiten um den Lehrstoff zu vertiefen.

Direkt über das Online Klassenzimmer können Sie die/den Trainer/in Ihrer Wahl per Nachricht kontaktieren und sich einen individuellen Termin direkt in einem unserer Standorte oder aber auch per Video-Konferenz vereinbaren!



DAS ERFOLGREZEPT

Blended Learning: – der Mix aus Video, Skriptum, Präsenzunterricht in Form von Webinaren – Kontakt mit der Gruppe und dem Trainer/Lehrgangsführer.

Learn@Home Plus

Profitieren Sie von den vielen Vorteilen, die das **Learn@Home Plus** Paket bietet.

UNSER BESONDERES HIGHLIGHT

Viele Upgrade-Ausbildungen + die Ausbildung Unternehmensgründung im Wert von über € 3.500,- im **Learn@Home Plus** Paket inkludiert!

Jährliche Aktualisierung Ihres Diploms/Zertifikats
Zeigen Sie Ihren Kunden, dass Sie immer nur nach den aktuellsten Richtlinien arbeiten.

WEITERE HIGHLIGHTS IM ÜBERBLICK

- + Online Serie Persönlichkeitsentwicklung - mit unseren Videos mit Michael Ofner (Motivationscoach) erhalten Sie einen Einblick in das Thema Selbstmotivation
- + Google Optimierung - werden Sie bei Google in Ihrer Branche gefunden - unsere Spezialisten verhelfen Ihnen zu einem breiten Marktauftritt
- + Global Print - starten Sie mit professionellen Werbemitteln durch und gestalten Sie mit unserer Internetdruckerei Ihre eigenen Flyer, Folder, Visitenkarten, Broschüren und vieles mehr
- + Anwaltskanzlei Dumfarth - Tipps rund um Verträge, Gesellschaftsformen uvm.
- + Viele Upgrade Lehrgänge - in unserem Learn@Home Plus Paket sind viele Upgrades inkludiert. Vertiefen Sie Ihr Wissen mit unserem besonderen Angebot und profitieren von über € 3.500,- Ersparnis
- + Homepage - wir helfen Ihnen kostengünstig eine Homepage zu entwerfen
- + Online Steuerberater - wir haben für Sie den ersten Online Steuerberater integriert. Mittels Videokonferenz können unkompliziert Fragen beantwortet werden
- + Offisy - verwalten Sie Ihre Termine einfach und unkompliziert mit der Terminisierungssoftware von Offisy
- + Werbevideo - kreieren Sie mit unserem eigenen Kamerateam Ihr eigenes Werbevideo - zu unschlagbaren Preisen

Zusätzlich zu jedem Lehrgang buchbar!

Viele Upgrade Ausbildungen + Unternehmensgründung um nur € 99,- im Jahr

... UND AUCH NACH ABSCHLUSS IHRES LEHRGANGES HABEN SIE:

- + weiterhin Zugriff auf alle Fachvorträge auf Video. Die Lehrinhalte werden laufend überarbeitet, da sich der Gesundheitsmarkt sehr schnell verändert - bleiben Sie immer am aktuellsten Stand
- + weiterhin Zugriff auf Webinare - setzen Sie sich immer wieder auf den Online Klassenstuhl und nehmen live an interessanten Vorlesungen teil
- + weiterhin Zugriff zum privaten Nachrichtensystem - nutzen Sie unser Online Klassenzimmer für alte und neue Kontakte
- + weiterhin Zugriff auf alle Skripten
- + weiterhin Zugriff auf alle Foren - diskutieren Sie mit anderen Absolventinnen und Absolventen

