

Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in

Video-Fernstudium



Lernen **wann** und
wo Sie wollen.



INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung
mit Qualitätsgarantie.



DIPL. FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINER/IN

→ Beschreibung

Fitness und Gesundheit gewinnen immer mehr an Bedeutung. Ausbildung, Beruf und Alltag kombinieren – das war noch nie so einfach wie jetzt mit dem digitalen Fernstudium an der Vitalakademie! Unsere zeitgemäße Lernmethode bietet Ihnen die Möglichkeit, den gesamten Ausbildungsstoff bequem von zu Hause aus zu erarbeiten. 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

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 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.

Die Ausbildung richtet sich an alle Personen,

- ✓ die sich durch eine Zusatzqualifikation in der Gesundheitsbranche neue Zukunftsmöglichkeiten schaffen wollen,
- ✓ die sich beruflich neu orientieren, und haupt- oder nebenberuflich als selbstständige/r Fitnesstrainer/in arbeiten möchten,
- ✓ die 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, Animatoren in Wellnesshotels, Kur- und Thermalbereichen, Mitarbeiter/in bei Ärzten/innen, Physiotherapeuten/innen und sonstigen Praxen, Figur- und Bewegungskoaching, 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 grundsätzlich im virtuellen Klassenzimmer zum Download bereitgestellt.





DIPL. FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINER/IN

→ Für wen ist die Ausbildung 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 Klient/innen können 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 Fitnesspläne anzufertigen und allgemeine Information zum Thema gesunde Ernährung weiterzugeben. Idealerweise ist man als zukünftige/r Fitnesstrainer/in im Gesundheitswesen bereits beruflich tätig. Nach Absolvierung der Fitnesstrainer/in-Ausbildung 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.

→ Teilnahme- Voraussetzungen

- **Vorraussetzung:** Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung, Lebenslauf
- **Mindestalter:** 18 Jahre
- **Abschluss:** Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in
- **Dauer:** Einstieg jederzeit möglich (individuelle Zeiteinteilung, Studiendauer mind. 6 Monate)

→ Abschluss- Voraussetzungen

- 2 positiv, **absolvierte Fachkompetenztests** (
- Nachweis über **100 EH praktische Umsetzung**
- Nachweis über **12 EH verpflichtendes Coaching**
- **Positive** Beurteilung der **Diplomarbeit**
- **bestandene**, mündliche **Abschlussprüfung**





DIPL. FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINER/IN

→ Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen:

- Selbststudium mit Videovorträgen und Skripten (Durcharbeiten von Videos und Skripten, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche: 366 EH)
- Virtuelle Assistentin (30 EH)
- Abschlussprüfung (50 EH)
- Diplomarbeit (im Umfang von 30 Seiten: 250 EH)
- praktische Umsetzung (100 EH)

- Coachingeinheiten vor Ort und via Video-Konferenz (12 EH)
- Zur Überprüfung ihrer Lernerfolge besteht zusätzlich die Möglichkeit, kosten günstige Coachingeinheiten bei unseren erfahrenen Vitalakademie Referent/innen zu buchen!
- Gesamtumfang der Ausbildung: 808 Einheiten

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

- ✓ Lehrinhalten Basiswissen Mensch
- ✓ Basiswissen Bewegungsapparat
- ✓ Allgemeine Trainingslehre
- ✓ Spezielle Trainingslehre – Ausdauer
- ✓ Spezielle Trainingslehre – Kraft
- ✓ Group Fitness Training – Aerobic
Spezielle Trainingslehre – Kraft
- ✓ Group Fitness Training – Aerobic
- ✓ Entspannung und Regeneration
- ✓ 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



VITALAKADEMIE
learn-at-home

Wählen Sie aus
zwei Optionen aus...



Learn@Home
Premium*
Kunde werden

Erhalten Sie vollen Zugriff auf
ALLE Fernstudien die wir derzeit
anbieten + Alle Fernstudien die wir
laufend neu produzieren.

Mehr Informationen zu unserem
Learn@Home Premium Modell
finden Sie auf der letzten Seite.

nur 149 € / Monat

oder

Fernstudium
Dipl. Fitness &
Gesundheits-
trainer/in **einzeln**
buchen

Wählen Sie eines unserer
vielfältigen Ausbildungspakete.

Flexible Ratenzahlung
bis zu 12 Monate möglich

um 1.380 €

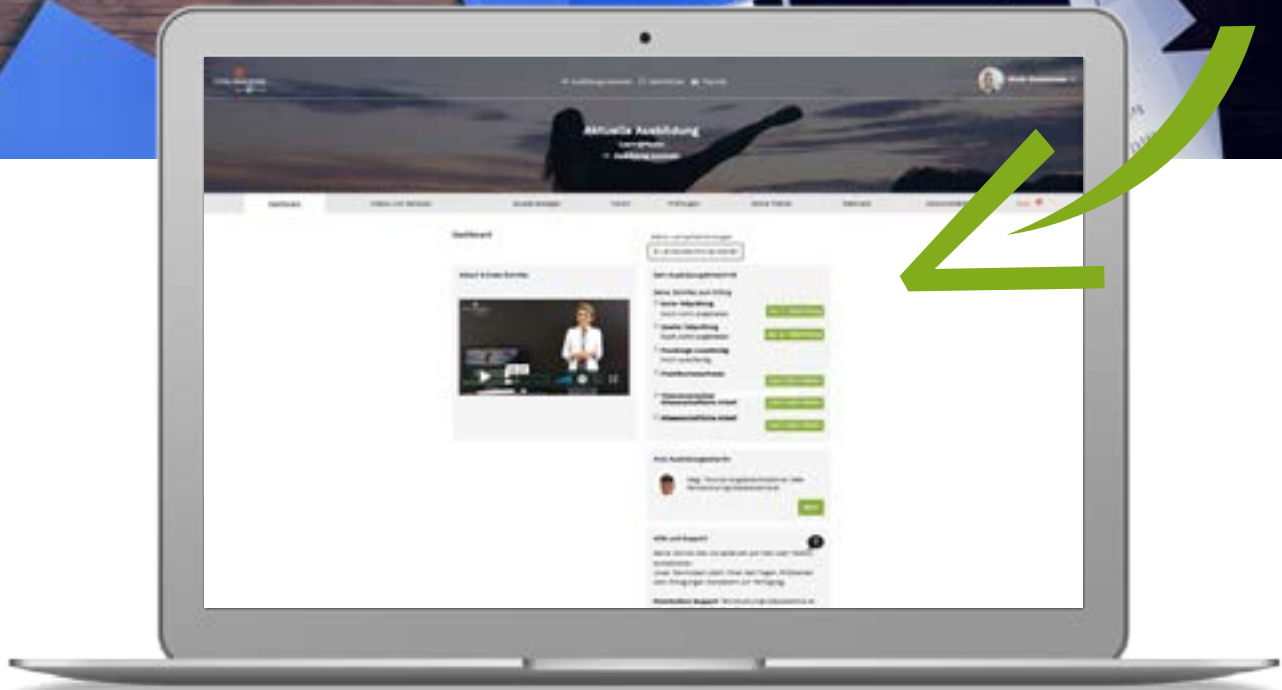
...und genießen Sie viele **Vorteile.**

***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,-
12 verpflichtende Coachingeinheiten (€ 40,- pro Einheit)



So funktioniert unser online **Klassenzimmer**



Profil erstellen

Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.



Ablauf und erste Schritte

Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut. Unser Online Klassenzimmer ist einfach bedienbar und für jede Altersgruppe geeignet.



VITALAKADEMIE
learn-@-home



SO FUNKTIONIERT UNSER ONLINE **KLASSENZIMMER**



Videos und Skripten

Hier befinden sich alle Themen modulartig gegliedert. In jedem Modul befindet sich ein passender Videovortrag zum Skriptum. Die Videos und Skripten lassen sich auf allen Endgeräten (Laptop, Handy, Ipad, Computer) abspielen.



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.



**Auf allen End-
geräten abspielbar**



WEITERE TOLLE FEATURES
IM ONLINE KLASSENZIMMER

→ Der Gesamte
Lehrstoff ist
modulartig
gegliedert

■ Ausbildungs- fortschritt

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.

■ Lehrgangsführung

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

■ Webinare

Wir bieten zusätzlich unsere Online Seminare an. Hier geben wir Ihnen als Zusatz die Möglichkeit verschiedenste Themengebiete zu erlernen.

■ Diplomarbeitspool

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



■ Forum

Stellen Sie Fragen in unser Forum. Unsere Experten geben Ihnen umgehend die passenden Antworten.

■ Trainer

Lernen Sie unsere Trainer kennen und buchen Sie zusätzliche Coachingeinheiten um den Lehrstoff zu vertiefen. Direkt über unser 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!

Learn@ Home Premium Paket

Genießen Sie
viele Vorteile

→ Unser besonderes Highlight:

Sie bekommen vollen
Zugriff auf alle Fernstudien
die wir derzeit anbieten.

Erhalten Sie Zugang zu allen Basis- und
Upgradeausbildungen. Kombinieren Sie
verwandte Ausbildungen wie z.B.:
Ernährung & Fitness, Energetik & Menta-
les usw. 12 Monate Mindestvertragsdauer
– danach monatlich kündbar... Bildung
ist die beste Investition – bei uns be-
kommen Sie ein All In Paket.

→ Weitere Vorteile im Überblick

- ★ Sie bekommen Zugang zu allen zukünftigen Fernstudien die wir laufend produzieren
- ★ Unterstützung auf den Weg in die Selbständigkeit mit unserem Online Gründerservice
- ★ Unterstützung für eine Website
- ★ Unterstützung für Online-Werbemaßnahmen (Google, Facebook, Instagram, usw.)
- ★ Unterstützung für ein Werbevideo

- ★ Online Druckpartner
- ★ Online Steuerberater
- ★ Online-Terminassistent
- ★ Online Anwalt
- ★ Trainingsvideos für Ihre körperliche Fitness

→ Learn@Home
Premium

nur 149€ / Monat

12 Monate Mindestvertragsdauer – danach monatlich kündbar