

Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in

Online-Fernstudium



SUMMER
SALE
JETZT SPAREN

BIS ZU
-50%
RABATT

INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung
mit Qualitätsgarantie.



Lernen **wann** und
wo Sie wollen.



Inhalt

- 1 Beschreibung des Lehrgangs
- 2 Lerninhalte
- 3 Kostenübersicht
- 4 So funktioniert das Learn@Home Online Klassenzimmer
- 5 Learn@Home Premium - Unser Meisterstück
- 6 Fertig mit dem Fernstudium, was nun?
Entdecken Sie unseren Learn@Home Business Circle



Ausbildungsbeschreibung

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 zuhause aus zu erarbeiten. Mit Hilfe der Videofachvorträge und unserer umfangreichen Skripten erfahren Sie alles über den menschlichen Körper sowie Trainings- und Entspannungsmethoden und lernen, dieses Wissen weiterzugeben.

Die Ausbildung zum/zur Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in ist in Österreich nicht reglementiert und ersetzt kein Studium (z.B. Sportwissenschaft). Fitnesstraining ist unter Berücksichtigung der Berufs- und Tätigkeitsvorbehalte anderer Berufe (z.B. sportwissenschaftliche Beratung) nur an gesunden Personen möglich!

Diverse Bezeichnungen oder Titel für einen Kursabschluss (z.B. A- oder B-Lizenz, Master, Trainer, Diplom, ...) können vom jeweiligen Bildungsinstitut vergeben werden. Wissensvermittlung in Form der Unterrichtstätigkeit (z.B. im Rahmen von Vorträgen, Workshops, Seminaren, Trainings) ist gemäß §2 GewO vom Anwendungsbereich der Gewerbeordnung ausgenommen, das heißt, hierfür ist keine Gewerbeberechtigung erforderlich.



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 Kund/innen individuell einzugehen. Auch die Ziele der Klient/innen können unterschiedlich sein: Während manche zur Prävention vor gesundheitlichen Erkrankungen trainieren, haben andere Kund/innen das vorrangige Ziel, effektiv abzunehmen. Aufgrund dieser Gegebenheiten sind bei einem/einer diplomierten Fitnesstrainer/in eine gewisse Anpassungsfähigkeit sowie eine ausgeprägte Empathie von entscheidender Bedeutung.

Bezüglich des fachlichen Wissens sollten Fitness- und Gesundheitstrainer/innen außerdem in der Lage sein, individuelle Fitnesspläne anzufertigen und allgemeine Informationen 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.

Das Mindestalter für die Teilnahme an unserer Ausbildung für Fitness- und Gesundheitstrainer/innen beträgt 18 Jahre.

Spaß an Sport als Grundvoraussetzung

Von besonderer Bedeutung ist jedenfalls die Freude an der Ausübung sportlicher Aktivitäten. Diese Voraussetzung sollte unbedingt erfüllt werden – nicht nur, weil es darum geht, Spaß am Job zu haben, sondern auch, um den Kund/innen einen sportlichen Lebensstil vorzuleben. Dies ist ein Effekt, der nicht zu unterschätzen ist.



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, animateur/in in Wellnesshotels, Kur- und Thermenbereichen, Mitarbeiter/in bei Ärzten/Ärztinnen, Physiotherapeuten/Physiotherapeutinnen und sonstigen Praxen, Figur- und Bewegungscoaching, selbstständig als Trainer/in, Firmencoaching und Zusammenarbeit mit Vertriebsfirmen im Gesundheitsbereich (Sportartikel, Nahrungsergänzungsprodukte), journalistische Tätigkeiten für Gesundheitsmagazine u. v. m.



Teilnahmevoraussetzungen

- **Voraussetzung:** Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- **Mindestalter:** 18 Jahre
- **Dauer:** Einstieg jederzeit möglich



Abschlussvoraussetzungen

- Bestehen Sie 3 kurze Online-Wissenschecks
- Dokumentieren Sie Ihre praktischen Umsetzungen im Alltag
- Teilen Sie Ihr Wissen in einer kurzen Online-Präsentation
- Nehmen Sie an 7 Einheiten persönlichen Coachings teil
- Abschlussprüfung mit Feedback



Lehrgangsablauf

Selbststudium

Alle Inhalte stehen Ihnen rund um die Uhr in unserem Online-Klassenzimmer zur Verfügung – inklusive Videovorträgen, Skripten und Lernmaterialien. Ideal, um Ihre Ausbildung perfekt in Beruf und Alltag zu integrieren.

Verpflichtende Coachingeinheiten

Erfahrene Expert/innen begleiten Sie mit individuellen Coachinggesprächen – für echten Austausch, Motivation und Klarheit bei Fragen.

Praktische Umsetzungen

Setzen Sie Ihr Wissen direkt im Alltag um – zum Beispiel im Familien- oder Freundeskreis. So wird Theorie schnell zur gelebten Praxis.

Berufspraktische Module

Die Module behandeln Zeit- und Organisationsmanagement, Kommunikation, Moderation und Präsentation. Nach den Lehrvideos gibt es einen kurzen Wissenscheck. Anschließend wählen Sie ein Modul aus und stellen es in einer kurzen Präsentation (ca. 10 Minuten) vor.

Mündliche Abschlussprüfung

Am Ende präsentieren Sie Ihre Ergebnisse bequem online und absolvieren eine mündliche Prüfung – klar strukturiert und gut vorbereitet.



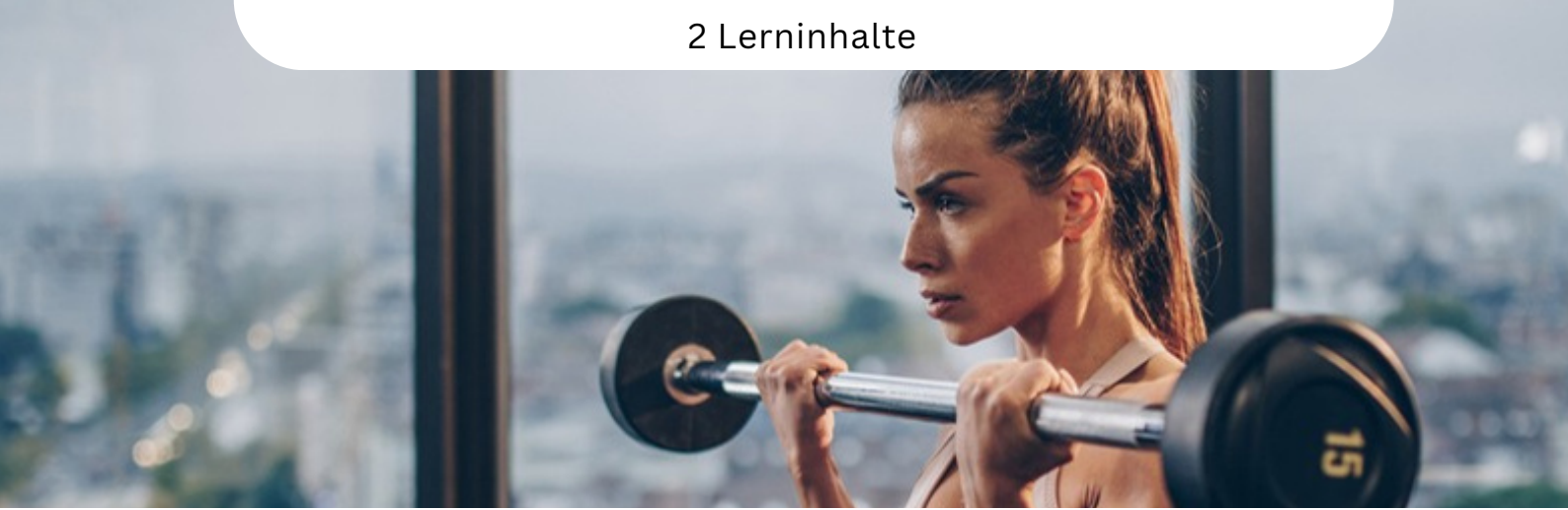
Die für den jeweiligen Lehrgang erforderlichen Skripten und Videos werden im Online Klassenzimmer bereitgestellt. Alle Inhalte sind auch über unsere App jederzeit und ortsunabhängig abrufbar – Ihre Ausbildung passt sich Ihrem Leben an.



→ Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen

- Selbststudium (Durcharbeiten von Videofachvorträge und Skripten, Absolvierung von Online-Wissenschecks, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche) - 401 EH
- Verpflichtende Coachingeinheiten - 7 EH
- Praktische Umsetzungen - 50 EH
- Modul-Präsentation - 50 EH
- Mündliche Abschlussprüfung - 50 EH

Gesamtumfang der Ausbildung: 558 EH



Lerninhalte

Im Rahmen dieser Ausbildung werden Lerninhalte behandelt, die schrittweise aufeinander aufgebaut sind und ein umfassendes Verständnis zu ermöglichen. Die folgenden Module geben einen Überblick über die Ausbildungsinhalte.

- Lerntechniken
- Physiologie & Leistungsphysiologie
- (Sport-)Anatomie
- Allgemeine Trainingslehre
- Trainingslehre Kraft
- Trainingslehre Ausdauer
- Trainingslehre Beweglichkeit
- Trainingslehre Koordination
- Sporternährung
- Group Fitness Aerobic
- Funktionelles Training - Core
- Funktionelles Training - Rücken
- Trainingsplanerstellung
- Entspannung und Regeneration
- Erste Hilfe Basiswissen
- Soziale Kompetenz



Einzelbuchung

Dipl. Fitness- und
Gesundheitstrainer/in

Erhalten Sie vollen Zugriff auf
unser Online-Fernstudium
Dipl. Fitness- und
Gesundheitstrainer/in*

nur 759 €
~~statt 1.380 €~~

0% Finanzierung möglich

Zahlen Sie bequem in 12 oder 24 Raten

12 Monatsraten á 63,25 €/Monat
24 Monatsraten á 31,62 €/Monat

oder



Learn@Home
Premium*
Kunde werden

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

nur 894 €
~~statt 1.788 €~~

0% Finanzierung möglich

Zahlen Sie bequem in 12 oder 24 Raten

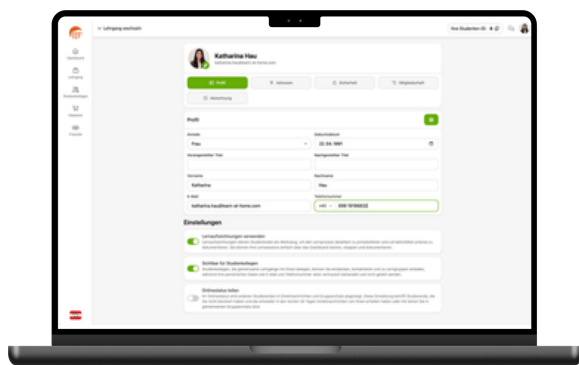
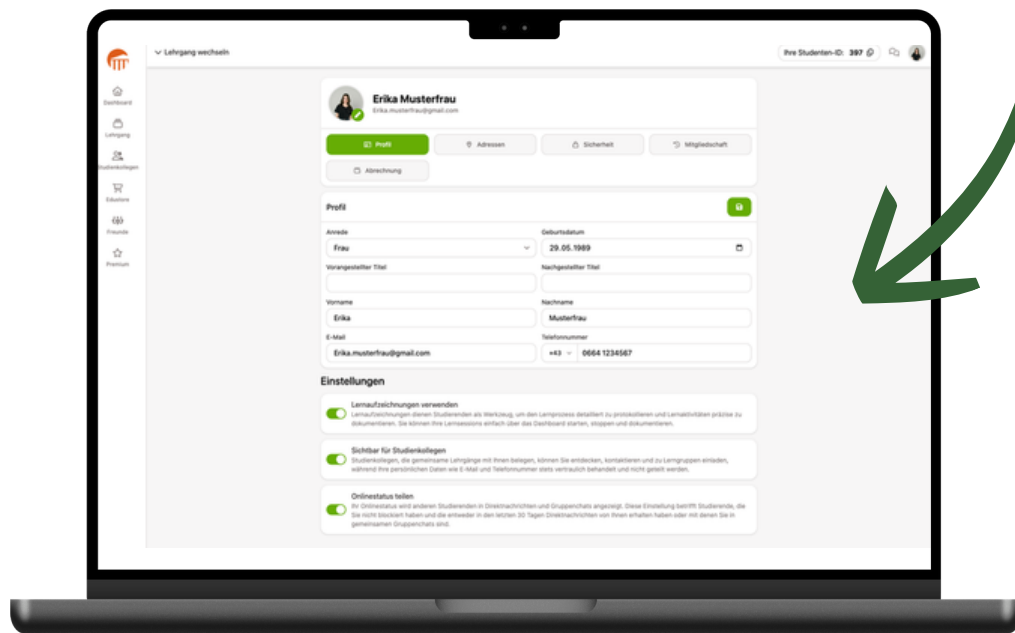
12 Monatsraten á 74,50€/Monat
24 Monatsraten 37,25 €/Monat

Nicht im Preis inkludiert:

- Prüfungsgebühr € 100,-
- 7 verpflichtende Coachingeinheiten (€ 40,- pro Einheit)

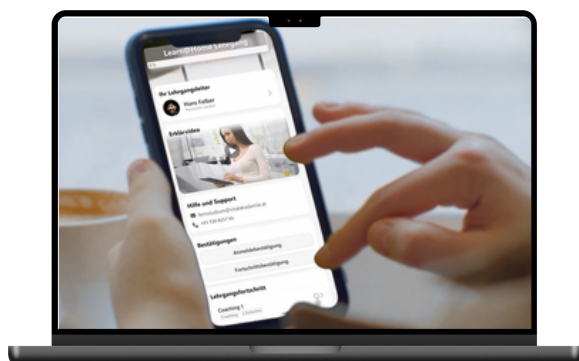
*inkl. Videos und Skripten (in elektronischer Form)
und 24 Monate uneingeschränkter Premium-
Zugang, danach 69,- Euro pro Monat und monatlich
kündbar.

So funktioniert unser Online Klassenzimmer



Profil erstellen

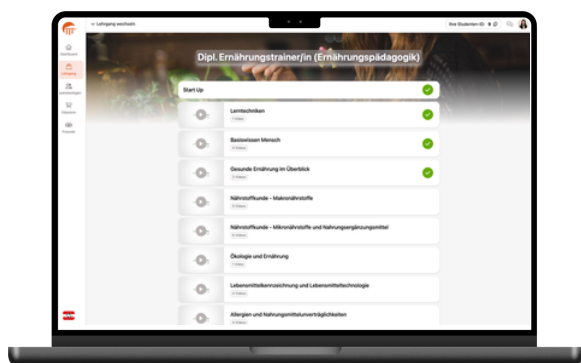
Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.



Ablauf und erste Schritte

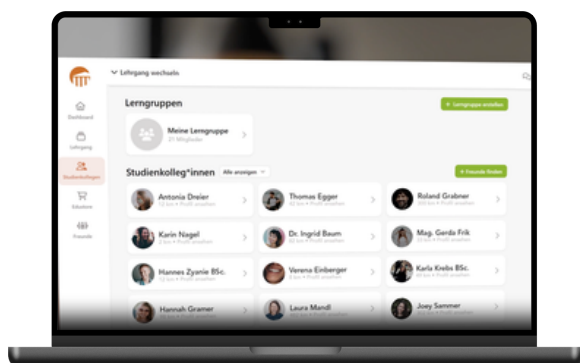
Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut. Unser Online Klassenzimmer ist einfach bedienbar und für jede Altersgruppe geeignet.

So funktioniert unser Online Klassenzimmer



Videos und Skripten

Hier befinden sich alle Themen modular gegliedert. In jedem Modul befindet sich ein passender Videofachvortrag zum Skriptum. Die Videos und Skripten lassen sich auf allen Endgeräten (Laptop, Handy, Tablet, 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
Endgeräten abspielbar**

Weitere tolle Features im Online Klassenzimmer

➤ Ausbildungsfortschritt

Hier sehen Sie wieviel Sie bereits erreicht haben und welcher Ihr nächster Schritt zum Zertifikat/Diplom ist. In diesem Bereich können Sie ebenfalls ihre Teilprüfungen starten.

➤ Lehrgangsleitung

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

➤ Webinare

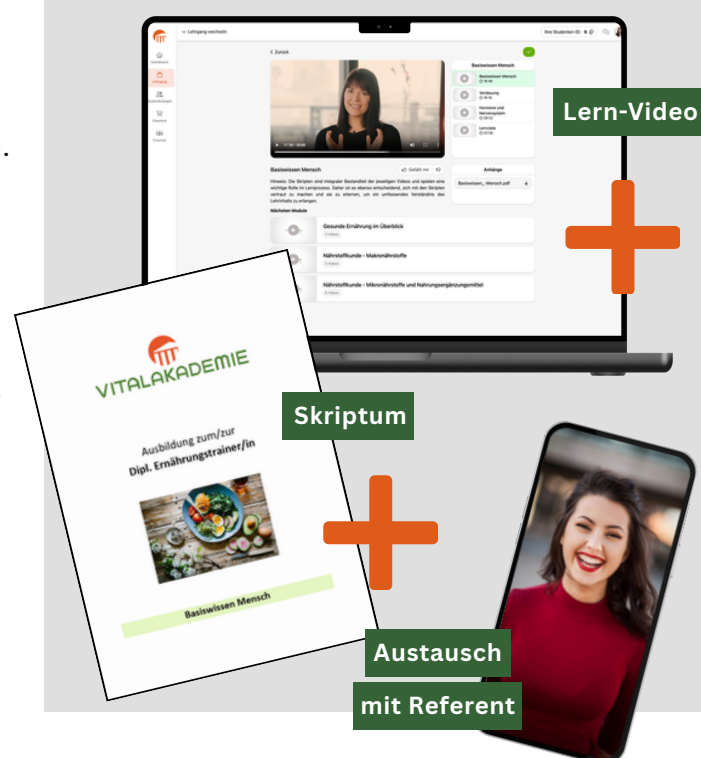
Wir bieten zusätzlich unsere Online Seminare an. Hier geben wir Ihnen als Zusatz die Möglichkeit verschiedenste Themengebiete zu erlernen.

➤ Trainer

Buchen Sie zusätzliche Coachingeinheiten um den Lehrstoff zu vertiefen. Direkt über unser Online Klassenzimmer können Sie den/die Trainer/in Ihrer Wahl per Nachricht kontaktieren und sich einen individuellen Termin direkt in einem unserer Standorte oder aber auch per Video-Konferenz vereinbaren!



**Der gesamte Lehrstoff
ist modulartig gegliedert**



Lernen auf allen Endgeräten

Nutzen Sie unsere Services auf allen Endgeräten wie zB. PC, Laptop, Tablet oder unserer iOS- und Android-App.

Learn@Home Premium

Genießen Sie viele Vorteile
als Premium Kunde

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 & Mentales usw.

**Bildung ist die beste Investition.
Nutzen Sie unser All-In-Angebot.**

→ Weitere Vorteile im Überblick

- Wir entwickeln laufend neue Fernstudien und Sie erhalten alle zukünftigen Fernstudien dazu.
- Bestes Preis-Leistungsverhältnis
- Aktualisieren Sie online jährlich Ihr Zertifikat/ Diplom um die Aktualität der Ausbildung hervorzuheben
- Entfalten Sie Ihr volles Potenzial mit unserem Lehrgang zur Persönlichkeitsentwicklung exklusiv für Premium-Mitglieder
- Lernen Sie in der Theorie, wie man erfolgreich eine Idee zu einem funktionierenden Business entwickelt
- Trainingsvideos für Ihre körperliche Fitness

Learn@Home Premium

~~statt 1.788 €~~
nur 894 €

24 Monate uneingeschränkter Premium-Zugang, danach jederzeit monatlich kündbar.

Learn@Home Qualitätssiegel inklusive Business Circle

Fertig mit Ihrem Online-Fernstudium - was kommt jetzt?

Aus Bildung wird Berufung

Starten Sie Ihre Karriere als **selbständige/r Trainer/in** – buchen und absolvieren Sie jetzt Ihren Lehrgang, erhalten Sie Ihr **Learn@Home Qualitätssiegel** und werden Sie Teil des exklusiven **Business Circles**!

Ausbildung bei Learn@Home
buchen und absolvieren

Siegel und Business Circle
online beantragen

*Das Learn@Home
Ökosystem*



Als selbstständige/r
Trainer/in durchstarten

**Learn@Home Qualitätssiegel
inkl. Business Circle**

*statt 599 € / Jahr
um 199 € / Jahr*

**AKTION
JETZT
NUTZEN!**

Learn@Home Qualitätssiegel inklusive Business Circle



Ihre Vorteile im Überblick

-  **Offizielles Learn@Home Siegel**

Nutzen Sie das Siegel für Ihre Website, Social Media und Email-Signatur – und schaffen Sie Vertrauen. Das Siegel wird jährlich aktualisiert.
-  **Zugang zum Learn@Home Business Circle**

Lernen Sie folgende Themen mit unseren E-Books:

 - Selbstständigkeit in Österreich
 - Website-Erstellung ohne Programmierkenntnisse
 - Google Ads unkompliziert einrichten
 - Social-Media-Kanäle aufsetzen und starten
 - Flyer und Visitenkarten einfach gestalten
 - ChatGPT Mastery für Trainer
 - Webshop erstellen und in die Website integrieren
-  **Teil einer Community**

Im Learn@Home Business Circle können Sie sich mit anderen selbstständigen Trainer/innen austauschen und Synergien knüpfen.
-  **Learn@Home wirbt für Sie**

Wir bewerben Sie auf unserer Website – inkl. Backlink. In Kürze können Sie zudem Ihre Leistungen als Trainer/in in unserer kommenden Trainer-App präsentieren.
-  **Profitieren Sie von Spezialangeboten unserer Medienpartner**

Buchen Sie Ihre Werbung bei unseren Medienpartnern zu vergünstigten Preisen.
-  **Persönlicher Founder-Call**

Nutzen Sie die Chance auf ein persönliches Strategiegespräch mit dem Learn@Home-Gründer und Geschäftsführer – und profitieren Sie von über 20 Jahren geballter Unternehmererfahrung für Ihren Erfolg.