

Der Ausbildungskompass bietet detaillierte Informationen über die Bildungsmöglichkeiten und Ausbildungseinrichtungen in Österreich. Informieren Sie sich unter www.ausbildungskompass.at.

Lehrgang Diplom Wellness-, Fitness und Personal TrainerIn

INHALT

Ausbildungsbeschreibung.....	1
Ausbildungsinstitute.....	2
Berufe nach Abschluss.....	3
Zusatzinfo.....	3
Impressum.....	3

Ausbildungsart	Lehrgang
Dauer	1 Jahr
Form	Berufsbegleitend
Voraussetzungen	Sporttauglichkeitsprüfung wird empfohlen
Zielgruppe	Personen die im Fitness-, Wellness- oder Gesundheitsbereich tätig sein möchten
Kosten	EUR 5.990,00
Abschluss	Diplom Wellness-, Fitness und Personal TrainerIn
Gruppe	Sonstige Ausbildung

AUSBILDUNGSBESCHREIBUNG

Kursaufbau:

- Fachseminar Sportkompetenz (Sportanatomie, Physiologie, Trainingslehre, Sporternährung u.v.m.)
- Diplomlehrgang Wellness-, Fitness- und Personaltrainer/in

Lerninhalte:

- Alle Inhalte der Sportkompetenz
- Assisted Stretching, Flexibilitätstraining, Faszientraining, Atemschulung, Atemmechanik, Atemübungen, Autogenes Training, Entspannungsmethoden, Mentaltraining; Meridian Stretching; progressive Muskelrelaxation, Stresstheorie, Stundengestaltung, Trainerkompetenz, Entspannung und Ausdauersport, Entspannung und Ernährung, Stress und Wirbelsäulenproblematik
- Anatomie und Physiologie der Verdauung, Ernährung im Sport, Ernährungslehre, Grundlagen der ausgewogenen Ernährung, Hauptnährstoffe, kritische Betrachtung von Ernährungsformen und Diäten, Saisonale Lebensmittelauswahl und Zubereitung

- Aquagymnastik, Berufsspezifische Kommunikation und Rhetorik, berufsspezifische Rechtsgrundlagen und Berufskunde, Bewegungslehre, differenziertes Krafttraining, Functional Training, funktionelle Anatomie - Leistungsphysiologie, Gerätekunde u.v.m.

AUSBILDUNGSINSTITUTE

Kärnten

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Klagenfurt

Adresse: 9020 Klagenfurt, in Kooperation mit Partnerstudios
Telefon: +43 (0)1 / 997 27 38
Email: info@sportausbildung.com
Webseite: <https://www.sportausbildung.com>

Oberösterreich

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Linz

Adresse: 4020 Linz, Bockgasse 2b, GO4
Telefon: +43 (0)1 / 997 27 38
Email: info@sportausbildung.com
Webseite: <https://www.sportausbildung.com>

Salzburg

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Salzburg

Adresse: 5020 Salzburg, in Kooperation mit Partnerstudios
Telefon: +43 (0)1 / 997 27 38
Email: info@sportausbildung.com
Webseite: <https://www.sportausbildung.com>

Steiermark

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Graz

Adresse: 8053 Graz, Rossegerstraße 27
Telefon: +43 (0)1 / 997 27 38
Email: info@sportausbildung.com
Webseite: <https://www.sportausbildung.com>

Tirol

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Innsbruck

Adresse: 6020 Innsbruck, in Kooperation mit Partnerstudios
Telefon: +43 (0)1 / 997 27 38
Email: info@sportausbildung.com
Webseite: <https://www.sportausbildung.com>

Vorarlberg

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Dornbirn

Adresse: 6850 Dornbirn, in Kooperation mit Partnerstudios
Telefon: +43 (0)1 / 997 27 38
Email: info@sportausbildung.com
Webseite: <https://www.sportausbildung.com>

Wien

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Wien

Adresse: 1030 Wien, Dietrichgasse 27, E.EG2
Telefon: +43 (0)1 / 997 27 38
Email: info@sportausbildung.com
Webseite: <https://www.sportausbildung.com>

BERUFE NACH ABSCHLUSS

- [FitnesstrainerIn](#)
- [WellnesstrainerIn](#)

ZUSATZINFO

Kosten: EUR 5.990,00, Blended Learning-Variante EUR 5.790,00

Dieser Lehrgang kann in der Lernvariante "Blended Learning" absolviert werden.

Durch flexible Ausbildungsmöglichkeiten und Kursvarianten variiert die Ausbildungsdauer.

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:

Arbeitsmarktservice
Dienstleistungsunternehmen des öffentlichen Rechts
Treustraße 35-43
1200 Wien
E-Mail: ams.abi@ams.at

Stand der PDF-Generierung: 06.03.20

Die aktuelle Fassung der Ausbildungsinformationen ist im Internet unter www.ausbildungskompass.at verfügbar!