

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

Fernlehrgang Dipl. Active Aging TrainerIn

INHALT

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

KURZINFO

Es gibt viele Herausforderungen, die ältere Erwachsene bewältigen müssen, wie beispielsweise das Nachlassen der körperlichen Fähigkeiten, Verlust von sozialen Kontakten, Krankheiten und Verlust von geliebten Menschen. Das Trainingskonzept zielt darauf ab, diesen Herausforderungen entgegenzuwirken, indem es Werkzeuge und Fähigkeiten vermittelt, um die körperliche Gesundheit und das mentale Wohlbefinden zu erhalten.

Ausbildungsart	Lehrgang
Dauer	6 Monate
Form	Fernstudium / Fernlehrgang (online oder hybrid)
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> keine fachlichen Voraussetzungen erforderlich PC/Laptop (mit Webcam und Headset) oder Tablet zur Teilnahme an den Live Calls Internetzugang

Zielgruppe	<p>Zielgruppe & Tätigkeitsbereiche:</p> <p>Die Ausbildung ist passend für Menschen, die eine Leidenschaft für Gesundheit und Fitness haben und diese Begeisterung nutzen möchten, um ältere Menschen dabei zu unterstützen, ein aktives und gesundes Leben zu führen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheits- und Fitnesszentren: Viele Fitnessstudios und Gesundheitszentren bieten spezielle Programme für ältere Erwachsene an. Active Aging TrainerInnen können hier Fitnesskurse leiten, individuelle Trainingspläne erstellen und ältere Menschen bei der Erreichung ihrer Gesundheitsziele unterstützen. • Rehabilitationszentren und Senioreneinrichtungen: In Rehabilitationszentren und Senioreneinrichtungen werden oft Programme zur Prävention von Krankheiten angeboten. Active Aging TrainerInnen können hier ihre Expertise einbringen, um ältere Menschen dabei zu unterstützen, ihre körperliche und mentale Gesundheit zu verbessern. • Betriebliche Gesundheitsförderung: Viele Unternehmen legen heute großen Wert auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer MitarbeiterInnen, unabhängig vom Alter. Active Aging TrainerInnen können in der betrieblichen Gesundheitsförderung tätig sein und Programme entwickeln, die speziell auf die Bedürfnisse älterer MitarbeiterInnen zugeschnitten sind. • Freiberufliche Tätigkeit: Selbstständige Active Aging TrainerInnen haben die Möglichkeit, Workshops, Kurse und Trainings für ältere Erwachsene anzubieten. Dies kann sowohl in Fitnessstudios, Gemeindezentren, als auch in Senioreneinrichtungen oder Unternehmen erfolgen.
Kosten	EUR 1.490,00
Abschluss	Diplom Active Aging TrainerIn
Gruppe	Sonstige Ausbildung
URL	https://www.trainingday.at/individualimpulse.htm#xl_Diplomierte:32Mentaltrainerin

AUSBILDUNGSBESCHREIBUNG

„Das Alter hat zwei große Geschenke zu bieten – die Erinnerung an glückliche Stunden und die Hoffnung auf noch mehr solcher Stunden in der Zukunft.“

Die Ausbildung zum/zur Active Aging TrainerIn ist darauf ausgerichtet, die speziellen Herausforderungen, mit denen ältere Erwachsene konfrontiert sind, effektiv anzugehen. Dabei wird eine achtsame Lebensweise gefördert, die bereits in jungen Jahren beginnt und die Basis für ein aktives und gesundes Alter legt.

Die Teilnehmenden lernen, Fitnessprogramme zu entwickeln, die auf die Bedürfnisse älterer Erwachsener abgestimmt sind, mit besonderem Schwerpunkt auf Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zur Bewahrung der Selbstständigkeit. Zudem vermittelt die Ausbildung Wissen über eine ausgewogene Ernährung und deren Bedeutung für die Gesundheit im Alter, sowie die Planung entsprechender Ernährungsprogramme.

Emotionales Wohlbefinden und mentale Reserven werden durch Strategien zur Förderung der Resilienz, Stressbewältigung und einer positiven Lebenshaltung gestärkt. Um kognitive Denkprozesse zu fördern, werden Übungen zur Erhaltung und Verbesserung geistiger Fähigkeiten integriert.

Die mentale Gesundheit wird unterstützt, indem die Teilnehmenden lernen, ältere Erwachsene bei Lebensübergängen und Verlusten zu begleiten. Der Aufbau von sozialen Netzwerken und Gemeinschaften wird gefördert, um Einsamkeit und soziale Isolation zu reduzieren.

Diese Kurzbeschreibung der Module ist nur ein Auszug aus dem umfassenden Kursprogramm, das viele weitere Überraschungen bereithält.

Durch diese ganzheitliche Herangehensweise werden die Teilnehmenden in die Lage versetzt, ältere Erwachsene umfassend zu unterstützen und deren Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

AUSBILDUNGSINSTITUTE

Steiermark

Trainingday OG Impulstrainings für Wirtschaft und Sport

Adresse: 8020Graz, Neubaugasse24/1
Telefon: +43 (0)681 84 03 1550
Email: office@trainingday.at
Webseite: <https://www.trainingday.at>

BERUFE NACH ABSCHLUSS

- [FitnesstrainerIn](#)
- [Personal-TrainerIn](#)

ZUSATZINFO

Eine moderne Lernplattform ermöglicht ein vielseitiges und flexibles Lernumfeld. Es werden unterschiedliche Lernstile berücksichtigt und eine Vielzahl von Ressourcen geboten, darunter Videos, Podcasts und Unterlagen. Über die Plattform kann man unabhängig von eigenem Standort auf eine breite Palette an Kursmaterialien zugreifen, den eigenen Lernfortschritt überprüfen und Lektionen beliebig oft wiederholen. Zusätzlich wird eine breite Palette an Informationen aus anderen Ausbildungen zur Verfügung gestellt, um die berufliche Weiterentwicklung und den Erwerb von aktuellen Fachkenntnissen zu unterstützen. Der persönliche Austausch wird durch Live Calls sichergestellt.

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: 01.03.25

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