

# Dipl. Gesundheits- und FitnesstrainerIn

Neu: Optional mit E-Bike-Guide!

A photograph of a woman with dark hair pulled back, wearing a white tank top, smiling warmly at the camera. She is holding a red resistance band. Behind her, a person in a blue shirt is partially visible, with their hands resting on her shoulders, suggesting a fitness or training session.

**azw**

Wir bilden Gesundheit

---

## Ausbildung

### Berufsbild

So weitumfassend der Begriff Gesundheit ist, so vielseitig sind die Anforderungen an Personen, die ein Gesundheitsbewusstsein, Gesundheitsgefühle und Gesundheitsnormen an Interessierte vermitteln möchten.

Um diesem komplexen Anforderungsprofil zu entsprechen, werden Gesundheitsfachleute mit vielschichtigen Kompetenzen ausgestattet.

Diplomierte Gesundheits- und FitnesstrainerInnen erlernen ein Bündel an Maßnahmen, um präventiv gesunde Menschen in ihrer mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit zu unterstützen und zu motivieren und sie aktiv bei der Veränderung ihres Lebensstils zu begleiten. Der E-Bike-Guide bietet den TrainerInnen ein zusätzliches Werkzeug, im touristischen Bereich Touren mit E-Bikes oder auch mit Tourenrädern bzw. Mountainbikes kompetent zu organisieren und sicher und umweltbewusst zu leiten.

### Ausbildungsziele

Ziel der Ausbildung ist es, Ihnen effiziente und vielfältige Methoden und Werkzeuge zu vermitteln, mit denen Sie die Gesundheit, das Wohlbefühl und die Lebensqualität von Einzelpersonen oder Gruppen im Sinne einer ganzheitlich-orientierten Denkweise steigern können. Durch gezielte Bewegungs- und Entspannungsprogramme in Kombination mit einer gesunden Ernährung unterstützen Sie die Menschen, ihre Ressourcen zu stärken und auch Eigenverantwortung zu übernehmen.

Aufgrund der fundierten Inhalte dieses Lehrgangs werden Ihnen Lehrveranstaltungen für die Ausbildung zum staatlichen Fit-Instruktor an der Bundessportakademie angerechnet.

### Berufsperspektiven

Diplomierte Gesundheits-, FitnesstrainerInnen und E-Bike-Guides haben in folgenden Einrichtungen sehr gute Berufsperspektiven:

- Gesundheitszentren
- Tourismus
- Wellnesshotels
- Fitnessstudios
- Schulen
- Vereine
- Firmen mit Betrieblicher Gesundheitsvorsorge
- Erwachsenenbildung

---

Weiters haben Sie aufgrund ihrer umfassenden Ausbildung die Chance, als selbstständige/r BeraterIn in Gesundheits- und Wellnessunternehmen, in öffentlichen Einrichtungen oder als „Personal Coach“ tätig zu sein.

### **Theoretische Ausbildung**

Gezielte Wissensvermittlung, praktische Übungen, selbstständiges Arbeiten und Lernen bilden die Schwerpunkte der Ausbildung.

#### **Termine:**

- › März 2019 bis September 2019 Vollzeit (7 Monate)
- › Mai 2019 bis April 2020 berufsbegleitend (12 Monate)

Die Ausbildung umfasst insgesamt 700 Unterrichtseinheiten (UE) inklusive Praktikum und Prüfungen oder optional 740 UE mit E-Bike-Guide.

#### **Modul – Präventivmedizinische Grundlagen**

- › Anatomie
- › Physiologie
- › Allgemeine Pathologie
- › Erste Hilfe

#### **Modul – Kommunikation und Beratung**

- › Marketing
- › Grundlagen der Kommunikation
- › Berufskunde/Projektmanagement
- › Betriebliches Gesundheitsmanagement
- › Rechtskunde
- › Sportpsychologie

#### **Modul – Ernährung mit Schwerpunkt Prävention**

- › Grundlagen der gesunden Ernährung
- › Übergewicht, Adipositas
- › Sporternährung für Hobby- und Freizeitsportler
- › Lebensmittelcheck, Imitate, Zusatzstoffe, Trends, Lebensmittelindustrie
- › Blitzküche für den Alltag – Praxisseminar
- › Heilpflanzen in der Ernährung, Einführung Phytotherapie

#### **Modul – Kraft-, Haltungs-, Bewegungsprävention und funktionelles Training**

- › Sportpädagogik, Sportmethodik
- › Bewegungslehre und Biomechanik
- › Allgemeine Trainingslehre
- › Trainingstherapeutische Rückenschule inkl. Ergonomie und Trainingsmethoden der Mobilisation, Kräftigung

- 
- und Dehnung, Beckenbodentraining
  - Funktionsgymnastik
  - Praktische Grundlagen sportmotorischer Bewegungsmuster
  - Leistungsdiagnostische Kontrollverfahren des HK-Systems
  - Präventives Training an Kraftgeräten
  - Aquafitness
  - Walking, Nordic Walking
  - Laufen, Orientierungslauf
  - Kindertraining, Seniorentaining
  - Pilates, Propriozeptionstraining
  - Gesundheits- und Trendsportarten

### **Modul – Entspannung**

- Yoga – Einführung
- Atemtraining
- Qi Gong Entspannungstraining
- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Regenerationsmassage

### **Modul – E-Bike-Guide**

- Spezielle Trainings- und Bewegungslehre
- Organisationslehre
- Tourenplanung
- Gerätekunde
- Rechtsgrundlagen und Versicherungsfragen
- Praktische Übungen
- Praktisch methodische Übungen

## **Praktische Ausbildung**

Im Rahmen der praktischen Ausbildung erhalten Sie die Möglichkeit, die theoretischen Inhalte im Arbeitskontext anzuwenden, zu vertiefen und zu festigen. Die Praktika umfassen insgesamt 80 Stunden in der berufsbegleitenden Ausbildung und 100 Stunden in der Vollzeitausbildung.

## **Prüfungen**

Während der Ausbildung finden mündliche und/oder schriftliche Prüfungen statt. Zur Erlangung des Ausbildungsabschlusses sind erforderlich:

- erfolgreich abgeschlossene Einzelprüfungen
- erfolgreich abgeschlossenes Praktikum (Praktikumsprotokoll)

---

## Abschluss

- Diplomierte Gesundheits- und FitnestrainerIn
- E-Bike-Guide

Die AbsolventInnen erhalten mit Ausbildungsabschluss folgende Zusatzzertifikate:

- Entspannungsinstruktorin / Entspannungsinstruktor
- Aquafit-Instruktorin / Aquafit-Instruktor
- Rückenschulinstruktorin / Rückenschulinstruktor
- MFT-Instruktorin / MFT-Instruktor
- Lauffinstruktorin / Lauffinstruktor

## Leitung

Ursula Lampacher

Diplomierte Gesundheitstrainerin

Lehrgangsführung

## Anmeldung

### Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an Personen mit Interesse für einen Beruf in der Gesundheitsvorsorge und -förderung, die folgende persönlichen Eigenschaften mitbringen:

- berufsspezifische und gesundheitliche Eignung
- hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein
- hohe soziale Kompetenz
- Einfühlungsvermögen und Beobachtungsgabe
- Freude an der Bewegung

### Zugangsvoraussetzungen

Aufnahmebedingungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Unbescholtenheit
- Schulbildung: mindestens 9 erfolgreich abgeschlossene Schulstufen
- Voraussetzung für eine Aufnahme ist ein positiv absolviertes Aufnahmegespräch zu dem die BewerberInnen rechtzeitig schriftlich eingeladen werden
- Praktische Eignungsprüfung: Das sichere Beherrschen eines Tourenrades oder Mountainbikes ist die Voraussetzung zur Absolvierung des E-Bike-Guides und wird im Zuge der Eignungsprüfung überprüft. Detaillierte Informationen zur Eignungsprüfung folgen

## Bewerbung

Bewerbungsunterlagen:

- 
- ausgefüllter, unterschriebener Bewerbungsbogen inklusive aufgeklebtes Passfoto
  - medizinischer Beurteilungsbogen (Original, siehe Download im Infokasten)
  - Schulabschlusszeugnisse, die zur Ausbildung berechtigen (Kopie)
  - Geburtsurkunde (Kopie)
  - ggf. Heiratsurkunde (Kopie)
  - Staatsbürgerschaftsnachweis (Kopie)
  - Einzahlungsbeleg Inskriptionsgebühr: € 50,-

Ihre Bewerbung senden Sie bitte an

AZW

z. H. Ursula Lampacher

Innrain 98

6020 Innsbruck

### Ausbildungskosten

- € 3.590,- inkl. 10% USt. exklusive E-Bike-Guide
- € 3.990,- inkl. 10 % USt. inklusive E-Bike-Guide

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Ausbildungszentrums West für Gesundheitsberufe der Tirol Kliniken GmbH, Innrain 98, 6020 Innsbruck.

Die Inskriptionsgebühr in Höhe von € 50,- überweisen Sie bitte an die unten stehende Kontonummer:

BLZ 57000 Hypo Tirol Bank

IBAN: AT 47 5700 0002 1009 2637

SWIFT/BIC: HYPTAT22

Verwendungszweck: IS-GT/47110/21450

### Förderungen

Umfangreiche Informationen zu Fördermaßnahmen im Bildungsbereich finden sind in den angeführten Links.

Für Ausbildungen, welche mehr als 2 Jahre dauern oder mehr als € 3.000,00 kosten, wird vom Land Tirol der Nachweis einer vorangegangenen bildungsanbieterunabhängigen Bildungs- und Berufsberatung verlangt.

- **Das Beratungsgespräch muss vor Kursbeginn stattfinden!**

Es ist daher unumgänglich, sich für Detailabklärungen mit den einzelnen Förderstellen direkt in Verbindung zu setzen. Bitte informieren Sie sich frühzeitig!

- [AK.portal - Bildungsförderung](#)
- [Bildungsförderungsdatenbank](#)
- [Land Tirol](#)
- [kursfoerderung.at](#)
- [erwachsenenbildung.at](#)

Aus dieser Information entsteht kein Rechtsanspruch **auf eine Förderung**.

---

### Leistungen der Bildungseinrichtung

Im Lernzentrum stehen den Studierenden eine Bibliothek mit gut ausgestatteter und aktueller Fachliteratur sowie EDV-Arbeitsplätze zur Verfügung.

### Wohnmöglichkeiten

#### **Auskunft für Wohnen in Innsbruck**

Mag. Peter Vokoun, MSc

Innrain 98, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 5322-75205

Email: [peter.vokoun@azw.ac.at](mailto:peter.vokoun@azw.ac.at)

#### **Auskunft für Wohnen in Hall**

TCC Studentenheim GmbH

Eduard Wallnöfer-Zentrum 2, 6060 Hall in Tirol

Tel.: +43 (0) 50 8648-3000

Email: [office@campushotel.at](mailto:office@campushotel.at)

# Kontakt

**Ausbildungszentrum West für  
Gesundheitsberufe der Tirol Kliniken GmbH**

Innrain 98  
6020 Innsbruck

Eduard-Wallnöfer-Zentrum 1  
6060 Hall in Tirol

Tel +43 512 5322-0  
Fax +43 512 5322-75200

[info@azw.ac.at](mailto:info@azw.ac.at)  
[www.azw.ac.at](http://www.azw.ac.at)

**azw**  
Wir bilden Gesundheit