



Gesundheits- und Sportakademie

Wer erfolgreich ist, schaut auf sich und seinen Körper.



2021/22

www.stmk.wifi.at/gesundheit

WIFI Steiermark



DIPLOMLEHRGANG
Lauftrainer

Informationsabend Diplomausbildungen Gesundheit und Sport

Besuchen Sie diesen kostenlosen Informationsabend und informieren Sie sich fundiert über die Ausbildungen der WIFI Gesundheits- und Sportakademie. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Ihre Anmeldung. Danke!

2 Std. kostenlos

WIFI Süd | 01492.020

27.05.2021 | Do 18.00-20.00

WIFI Süd | 01492.011

09.09.2021 | Do 18.00-20.00

WIFI Süd | 01492.021

13.01.2022 | Do 18.00-20.00

WIFI Süd | 01492.031

02.06.2022 | Do 18.00-20.00

Grundlehrgang Gesundheit und Sport

Der „Grundlehrgang Gesundheit und Sport“ schafft alle medizinischen, sporttheoretischen und rechtlichen Grundlagen, um in eine unserer Diplomausbildungen einsteigen zu können. Nach Absolvierung des Grundlehrgangs können Sie ohne weitere Voraussetzungen in die Ausbildungen zum diplomierten Lauftrainer einsteigen.

60 Std. monatliche Teilzahlung: 3 x € 300,-
oder einmalig € 860,- bei Veranstaltungsbeginn

Termine finden Sie auf Seite 56.

Informationsabend Diplomlehrgang Lauftrainer

Besuchen Sie diesen kostenlosen Informationsabend und informieren Sie sich fundiert über den Diplomlehrgang Lauftrainer! Sie lernen den Lehrgangsleiter Mag. Johannes Gosch persönlich kennen und können Ihre individuellen Fragen stellen. Wir bitten um Anmeldung. Danke!

1 Std. kostenlos

WIFI Süd | 01484.011

16.03.2022 | Mi 18.00-19.00

Diplomlehrgang Lauftrainer

Laufen in all seinen Facetten ist eine faszinierende Fortbewegungsart. Unter bestimmten Voraussetzungen ist es eine lebenslange Allwetter- und Ganzjahressportart. „Ich laufe, also bin ich.“, ist das Credo vieler Läufer. Im Laufen äußert sich der ganze Mensch in der Sprache seines Körpers. Vorbild sollte uns die ungezwungene Bewegungsweise von Naturvölkern und Kindern sein. Voraussetzung für Ihre Teilnahme ist die Absolvierung des „Grundlehrgang Gesundheit und Sport“, der „Diplomlehrgang Fitnesstrainer“ oder eine vergleichbare Ausbildung.

56 Std. monatliche Teilzahlung: 3 x € 300,-
oder einmalig € 880,- bei Veranstaltungsbeginn

Lehrbeauftragter: Mag. Johannes Gosch

WIFI Süd | 01477.011

08.04. - 20.05.2022

Fr 16.00-20.00, Sa, So 9.00-17.00

„Ob Wettkampf oder Alphalauf® –
der Diplomierte Lauftrainer garantiert
Hintergrundwissen und noch
mehr Freude am Laufen!“

„Firmen und Organisationen haben Laufgruppen, immer mehr Menschen nehmen an Laufevents teil oder sehen Laufen in der Natur als wichtigen Teil ihres Lebens – und viele von ihnen suchen professionelle Beratung. Das kann eine Leistungssteigerung oder die Verbesserung des Laufstils ebenso betreffen wie Fragen zu Materialkunde oder Apps, zur Selbst- und Fremdanalyse via Video oder wie man den sogenannten, meditativen Alphalauf® erlernt“, erklärt Mag. Johannes Gosch den Hintergrund der neuen WIFI-Ausbildung zum Diplomierte Lauftrainer.



„Laufen ist Gesundheit und die Freude an Bewegung, Laufen ist Leben! Im Laufen können wir Leistung bringen, aber auch eins mit der Natur werden, Leichtigkeit und Lebendigkeit spüren, Gemeinsamkeit erfahren und vieles mehr ...“ – Der WIFI-Lehrgangsleiter für die neue Diplomausbildung zum Lauftrainer, **Mag. Johannes Gosch**, Sportwissenschaftler und Mentalcoach, läuft selbst seit über 40 Jahren, unter anderem als professioneller „Rückwärtsläufer“. Ihm zur Seite stehen Mag. Kurt Steinbauer, der unter anderem als Betreuer von Spitzensportlern in der Leichtathletik bekannt ist und Dr. Johannes Huber, MBA. Er hat mit Oberst Eligius Adam zusammen die trendige Marke „Alphalauf®“ geschaffen, die auf ein meditatives Lauferlebnis auch in Richtung Achtsamkeit fokussiert und damit mehr und mehr Menschen fasziniert!

Laufen hat für Anfänger wie Leistungssportler viele Facetten: „Spitzensportler benötigen einen extrem ökonomischen Laufstil. Die Erkenntnisse daraus kann jeder für sich nutzen. Gleichzeitig ist Laufen etwas ganz Natürliches und man muss gar nicht extrem sportlich dafür sein. Vor allem im Alphalauf® geht es um ein sanftes, meditatives Hineinspüren in die Bewegung“, so Johannes Gosch, der zugibt, von der neuen Philosophie des rhythmisch-zyklischen Lauferlebnisses mindestens so fasziniert zu sein wie vom leistungsorientierten Laufen.

DIPLOMLEHRGANG LAUFTRAINER

Laufen in all seinen Facetten ist eine faszinierende Fortbewegungsart. Unter bestimmten Voraussetzungen ist es eine lebenslange Allwetter- und Ganzjahressportart. „Ich laufe, also bin ich.“, ist das Credo vieler Läufer. Im Laufen äußert sich der ganze Mensch in der Sprache seines Körpers. Vorbild sollte uns die ungezwungene Bewegungsweise von Naturvölkern und Kindern sein.

Zielsetzung

Nach Absolvierung des Lehrganges werden Sie:

- Physiologische und psychologische Grundlagen verstehen können
- Spezielle Trainings- und Bewegungslehre kennen lernen
- Ökonomie des Laufens vermitteln können
- Vielseitige Laufübungen sowie den Alphalaut® kennen lernen
- Laufgruppen organisieren und betreuen können

Teilnehmerkreis

Alle, die Freude am Laufen haben, und sich darin vertiefen möchten. Alle, die gerne als Lauftrainer/-in fundierte Einheiten anbieten wollen. Fitnesstrainer, Wellnesscoaches, Übungsleiter, Lehrwarte, Instrukoren, Trainer, auch Sportwissenschaftler, Ärzte, Physiotherapeuten, Masseure oder in anderen Gesundheitsberufen tätige Personen, die eine Zusatzqualifikation erwerben möchten.

Voraussetzungen

Für die Aufnahme in den Lehrgang sind ausreichende Kenntnisse in den Fachgebieten Anatomie, Physiologie, Trainingslehre und Entspannung erforderlich. Dazu wird ein Beratungs- und Aufnahmegespräch durchgeführt.

Für erfolgreiche Absolventen/-innen folgender WIFI-Ausbildungen entfällt das Aufnahmegespräch: „Grundlehrgang Gesundheit und Sport“, „Diplomierter Entspannungs- und Achtsamkeitstrainer“, „Diplomierter Fitnesstrainer“ und die Absolventen der WIFI Masseurausbildung. Haben Sie keine Voraussetzungen oder die oben genannten Kenntnisse, absolvieren Sie bitte als Vorbereitung den Lehrgang „Grundlehrgang Gesundheit und Sport“.

Weitere Aufnahmevoraussetzungen sind ebenso ein Studium der Medizin oder Sportwissenschaften, Psychologie, Physiotherapie, Gesundheitsmanagement und andere vergleichbare Ausbildungen.

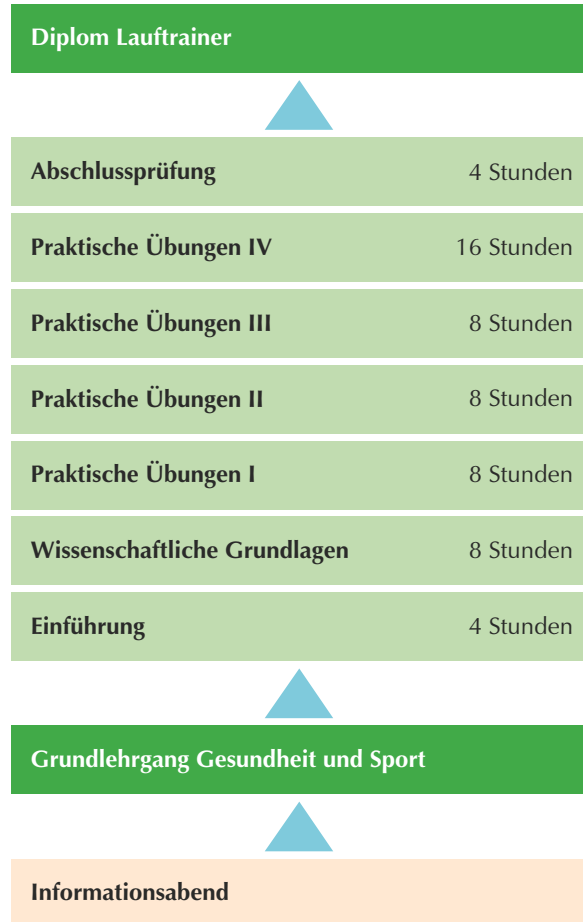
Wir beraten Sie im Vorfeld gerne individuell.

Tätigkeitsfelder

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Gesunde Gemeinden
- Hotel- und Tourismusbranche
- Private und öffentliche Gesundheitseinrichtungen
- Verbände und Vereine
- Eigene Laufgruppen

Zertifikate

Die Ausbildung schließt mit dem WIFI-Diplom zum diplomierten Lauftrainer ab.



Ihr Trainerteam

- **Mag. Johannes Gosch**
Sportwissenschaftler und Mentalcoach im Spitzensport, vielseitigster Rückwärtsläufer der Welt, Entspannungs- und Yogatrainer, Autor zahlreicher Fachpublikationen
- **Mag. Kurt Steinbauer**
Sportwissenschaftler mit den Schwerpunkten Trainingswissenschaften und Leistungsdiagnose, Leichtathlet, Buchautor Laufenden
- **Dr. Johannes Huber, MBA**
Gründer von Alphalaut®, Lauftrainer, Marathonläufer, Leiter der Betrieblichen Gesundheitsförderung der Diözese Graz-Seckau

DIE AUSBILDUNG IM DETAIL

Einführung 4 Stunden

- Organisation, Überblick, Unterlagen, Lernplattform
- Rechtliche Grundlagen
- Tätigkeitsbereiche und Materialkunde

Wissenschaftliche Grundlagen 8 Stunden

- Spezielle biologische Aspekte
- Spezielle Bewegungs- und Trainingslehre
- Methodisch-didaktische Aspekte
- Sportpsychologie

Praktische Übungen I 8 Stunden

- Technischschulung und Selbstanalyse
- Übungen aus dem Lauf-ABC
- Videoanalysen

Praktische Übungen II 8 Stunden

- Begleitende Trainingsmaßnahmen
- Stretching
- Fuß- und Rumpftaining
- Entspannung

Praktische Übungen III 8 Stunden

- Weitere Laufübungen
- Testungen und Auswertungen

Praktische Übungen IV 16 Stunden

- Alphalau®: Entstehung und Philosophie
- Phasen und wissenschaftliche Hintergründe
- Meditative Übungen

Abschlussprüfung 4 Stunden

- Auftrag zur Organisation einer Laufgruppe
- Lehrauftritte
- Stundenbilder
- Theoretische Grundlagen