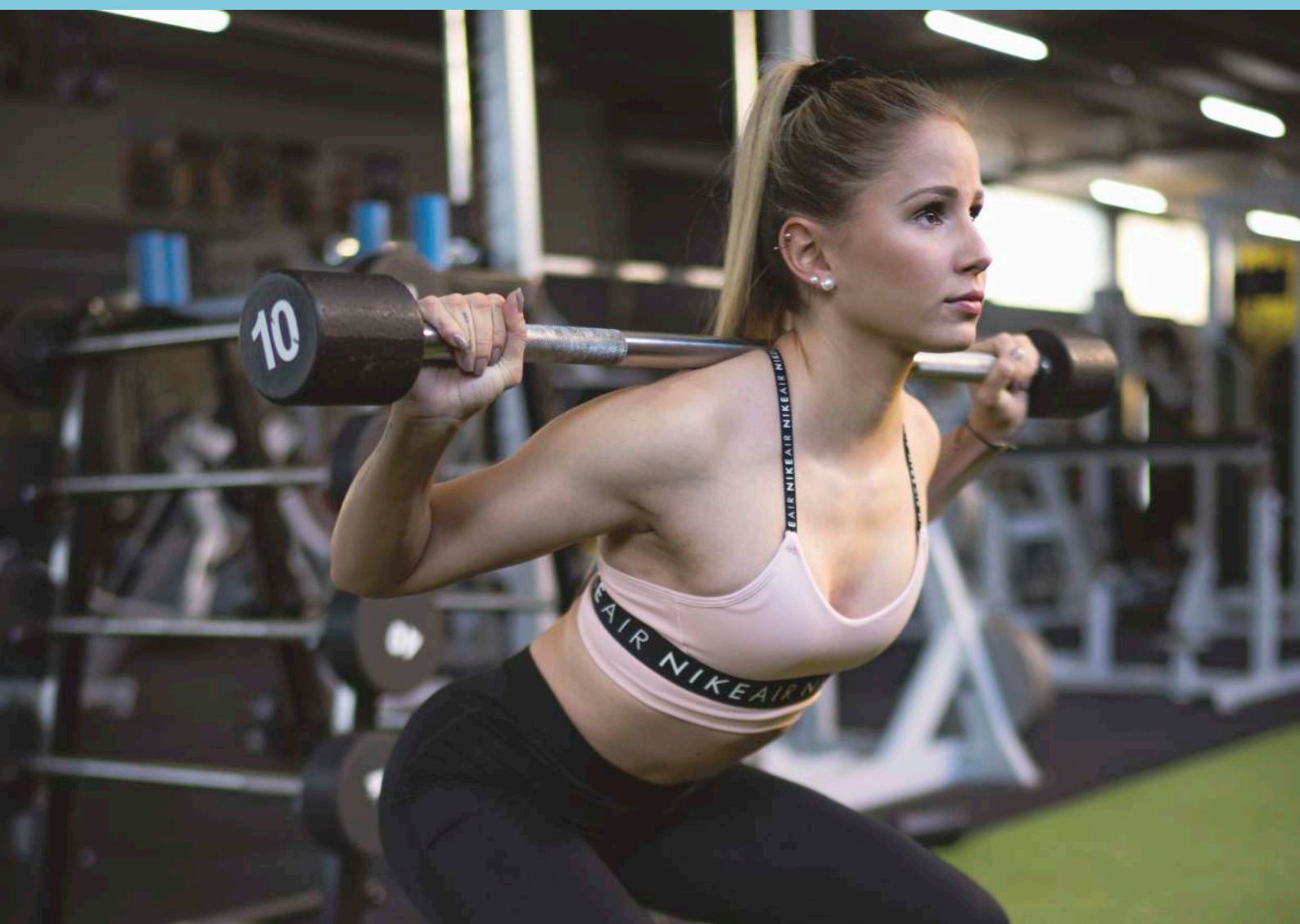


# Gesundheits- und Sportakademie

Wer erfolgreich ist, schaut auf sich und seinen Körper.



2020/21

[www.stmk.wifi.at/gesundheit](http://www.stmk.wifi.at/gesundheit)

WIFI Steiermark

Mag. Gregor Rossmann,  
Lehrgangleitung

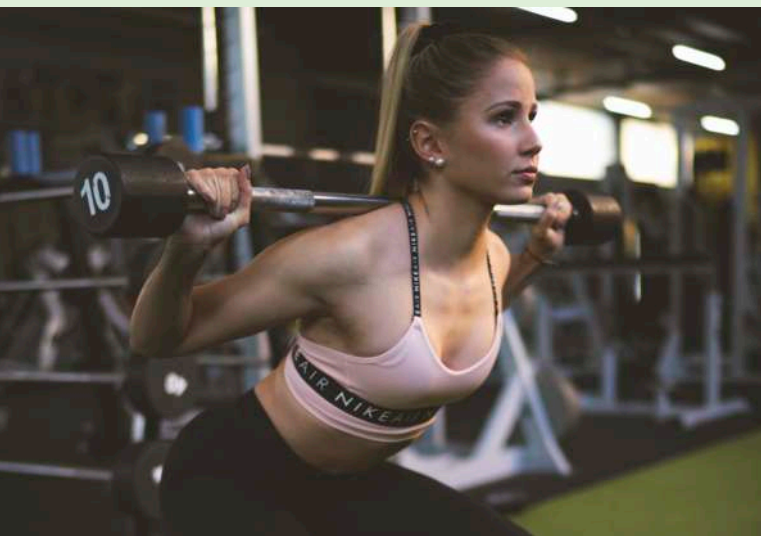


DIPLOMLEHRGANG

# Functional Fitnessstrainer

„Mir hat der Diplomlehrgang Fitnesstrainer insgesamt viel gebracht, er ist umfassend einsetzbar!“

Beim Interview ist Lena Meyer gerade im Fitnessstudio – wo auch sonst! Schließlich bekommt man keinen knackigen Po oder gar ein Sixpack umsonst. Die Diplomierete Fitnesstrainerin ist auch auf ihren Quadriceps vorne und den Musculus Biceps Femoris rückwärts an den Beinen oder die gut konturierten Schultern stolz: „Der menschliche Körper und die Anatomie interessieren mich sehr.“



**Lena Meyer** will Physiotherapie studieren. Als Vorbereitung dazu und weil sie das Training im Studio liebt, hat sie am WIFI-Diplomlehrgang Fitnesstrainer teilgenommen: „**Meine Mutter war auch Fitesstrainerin und hat mir den Tipp mit dem WIFI gegeben, weil da die Ausbildung fachlich überdurchschnittlich gut ist. Die Vortragenden sind auch wirklich sehr kompetent, sie haben gut verständlich mit Beispielen gearbeitet und die Lernzielkontrolle hat gezeigt: Alle hatten die Inputs verstanden. Fitnessstraining ist in (fast) jedem Alter möglich. Richtig durchgeführt hilft es, den Körper zu formen oder sogar Übergewicht abzubauen. Die WIFI-Ausbildung schließt mit einem offiziellen Diplom ab, damit kann man auch beruflich viel anfangen.**“

Der Teil der Ausbildung am WIFI Steiermark war für mich ebenso spannend wie die Praxiseinheit im TWINS, wo wir die Geräte detailliert erklärt bekamen“, erzählt sie. „Damit kann man nicht nur Dysbalancen korrigieren, sondern auch den Rücken gezielt stärken ...“ Lena Meyer freut sich darauf, Trainierende jedes Alters im Studio korrekt zu begleiten, wobei „einige in unserer Gruppe am WIFI auch ‚nur‘ selbst richtig trainieren lernen wollten.“ Ihre Diplomarbeit schrieb sie übrigens zum Thema „Sportsucht in Verbindung mit den Sozialen Medien“ und wie es manche Influencer als Vorbild der Jugend übertreiben – auch dieser Aspekt ist für eine professionelle Fitnesstrainerin wichtig. „Mir hat der Diplomlehrgang insgesamt viel gebracht, Fitnessstraining wirkt sich extrem auf das Wohlbefinden aus. Die Ausbildung ist für mich umfassend einsetzbar.“

## Informationsabend Diplomlehrgang Functional Fitnesstrainer

Besuchen Sie diesen kostenlosen Informationsabend und informieren Sie sich fundiert über den Diplomlehrgang zum Functional Fitnesstrainer. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Ihre Anmeldung. Danke!

**2 Std. kostenlos**

Lehrbeauftragter: *Mag. Gregor Rossmann*

WIFI Süd | 05501.010

16.09.2020 | Mi 18.00-20.00

WIFI Süd | 05501.020

10.02.2021 | Mi 18.00-20.00

## Diplomlehrgang Functional Fitnesstrainer

Als ausgebildeter Functional Fitnesstrainer konzentrieren Sie sich mit den inhaltlichen Schwerpunkten Bewegung, Entspannung und Ernährung auf die wichtigsten Säulen unserer Gesundheit. Der Diplomlehrgang vermittelt Ihnen Grundlagen der Trainingslehre, Sportanatomie, Physiologie, Krafttraining, Ausdauertraining, Sporternährung, Stressabbau, Wirbelsäulentraining und umfasst praktische Übungen.

**158 Std. monatliche Teilzahlung: 6 x € 400,-**  
oder einmalig € 2.250,- bei Veranstaltungsbeginn

Lehrbeauftragter: *Mag. Gregor Rossmann*

WIFI Süd | 05500.010

03.10.2020 - 06.02.2021

Fr 17.00-21.00, Sa 9.00-17.00

WIFI Süd | 05500.020

26.02. - 03.07.2021

Di, Do 18.00-22.00, Fr 14.00-22.00

Ausnahme: 03.07. Sa 9.00-13.00

### Zielsetzung

Das Ziel der Ausbildung ist die Qualifikation zum Functional Fitnesstrainer hinsichtlich Fachwissen und Methodik und weiters das vermittelte Wissen als Functional Fitnesstrainer in geeigneter Form weitergeben zu können. Nach der Absolvierung des Lehrgangs werden Sie in der Lage sein:

- Individuelle Functional Fitness Trainingseinheiten zu betreuen
- Personal Trainings zu Hause und in Fitnessstudios durchzuführen
- Individuelle Trainingseinheiten mit spezifischen Trainingsgeräten für Functional Fitness Trainings, wie Ropes, GunEx-Seilen, Pezziball, Therabänder, MFT Trainingsgeräten, Faszien Rollen usw. zu gestalten und zu begleiten
- Trainingspläne für Functional Fitness Trainings zu erstellen
- Methoden zur Regeneration und zur Leistungsverbesserung einzusetzen

# DIPLOMLEHRGANG FUNCTIONAL FITNESSTRAINER

## Teilnehmer/innenkreis

Die Ausbildung ist für Personen konzipiert, die am Gesundheits- und Fitness-Management interessiert sind und sich ein Wissen in diesem Bereich erwerben oder bereits vorhandenes Wissen vertiefen wollen. Weiters ist diese Ausbildung eine gute Zusatzqualifikation für Masseur, Therapeuten sowie für Mitarbeiter von Fitness- und Gesundheitsbetrieben. Als Teilnehmer sollten Sie eine positive Grundeinstellung zu Bewegung und Gesundheit mitbringen. Überdurchschnittliche persönliche sportliche Leistungen oder spezielle Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Als Voraussetzung für den Lehrgang gilt eine abgeschlossene Berufsausbildung und ein Mindestalter von 18 Jahren sowie körperliche und geistige Eignung.

## Tätigkeitsfelder

- Gesundheitsbranche
- Fitnessanlagen
- Erlebnis- und Aktivtourismus
- Unternehmensfitness
- Thermen
- Vereine, Organisationen, die sich Gesundheit und Fitness zu Arbeitsschwerpunkten gemacht haben
- Personal Training
- Gruppentraining
- Tätigkeiten für Vereine oder Institutionen der Erwachsenenbildung

## Zertifikate

Die Ausbildung schließt mit dem Functional Fitness-trainer Diplom ab.

## Ihr Trainerteam

- **Mag. Gregor Rossmann**  
Sportwissenschaftler und Lehrgangsleiter. Mental- und Gesundheitscoach, Kinesiologe
- **Mag. Harald Kusin**  
Sportwissenschaftler, Leistungsdiagnostiker, Personal Trainer
- **Mag. Dr. Walter Niederkofler**  
Sportwissenschaftler, Leistungsdiagnostiker, Fitness- und Gesundheitstrainer
- **Mag. Claudia Novak-Tropper**  
Sportwissenschaftlerin, Bewegungstrainerin, European Education BodyArt® professional Trainer
- **MMag. Dr. Günter Polt**  
Arzt für Allgemeinmedizin, Sportwissenschaftler
- **David Roschitz**  
Fitnesstrainer, Personaltrainer, EMS-Trainer

## Diplom Functional Fitnesstrainer



Prüfung mündlich	4 Stunden
Prüfung praktisch	8 Stunden
Wirbelsäule Basistraining	8 Stunden
Functional Fitnesstraining – Praxis	56 Stunden
Vitalmonitor Testung	8 Stunden
Spezielle Bewegungs- und Trainingslehre	16 Stunden
Physiologie	16 Stunden
Spezielle Anatomie	20 Stunden
Ausdauer	16 Stunden
Einführung & Regeneration	6 Stunden



## Informationsabend

Dieser Lehrgang wird unterstützt von:



# DIE AUSBILDUNG IM DETAIL

## **Einführung & Regeneration** 6 Stunden

- Über die organisatorischen Abläufe des Lehrgangs Bescheid wissen
- Über die gewerberechtlichen Aspekte der Tätigkeit als Functional Fitnesstrainer Bescheid wissen
- Über die Grundlagen der Regeneration Bescheid wissen
- Verschiedene Methoden der Regeneration kennen lernen und selbstständig durchführen können

## **Ausdauer** 12 Stunden

- Unterschiedliche Trainingsmethoden kennen lernen und anwenden können
- Konkrete Trainingspläne zielgerecht erstellen können
- Über die Grenzen der Ausdauerleistungsfähigkeit Bescheid wissen

## **Spezielle Anatomie** 20 Stunden

- Grundprinzipien der funktionellen Anatomie kennen lernen
- Theoretische Grundkenntnis über Knochen, Gelenke, Muskeln erlangen
- Zusammenwirken von Muskeln, Knochen und Gelenken verstehen
- Kenntnisse der funktionellen Anatomie im Training integrieren können

## **Physiologie** 16 Stunden

- Physiologische und biochemische Zusammenhänge verstehen
- Über Funktionen der beim Training betroffenen Strukturen Bescheid wissen
- Über Wirkung von äußeren Einflüssen (Nahrungsmittel, Training, Wettkampf) auf die inneren Organe, den Stoffwechsel und die anatomischen Strukturen Bescheid wissen
- Neue Situationen durch Kenntnisse der physiologischen Zusammenhänge selbstständig und souverän beherrschen

## **Spezielle Bewegungs- und Trainingslehre** 16 Stunden

- Über theoretische Grundlagen des Functional Fitnesstrainings Bescheid wissen
- Eventuell vorhandene medizinische Kontraindikationen in die Trainingslehre mit einbeziehen können
- Functional Fitnessstraining methodisch richtig aufbauen können
- Krafttrainingsprinzipien des Functional Fitnesstrainings kennen lernen und anwenden können
- Individuelle Trainingspläne erstellen können

## **Vitalmonitor Testung** 8 Stunden

- Selbstständig einen Vitalmonitortest zur Ermittlung der Herzratenvariabilität, des Körperfettwertes und der Trainingsfrequenzen für ein pulsgesteuertes Ausdauertraining durchführen können

## **Functional Fitnessstraining – Praxis** 56 Stunden

- Übungen für funktionelles Warm-up kennen lernen und anleiten können
- Erlernen funktioneller Trainingsübungen mit eigenem Körpergewicht
- Übungen mit Freihanteln kennen lernen und anleiten können
- Rope- und GunEx Training kennen lernen und durchführen
- Übungen mit Schlingentrainern kennen lernen und anleiten können
- Übungen mit dem Theraband kennen lernen und anleiten können
- Übungen mit dem Pezziball kennen lernen und anleiten können
- EMS-Training in Kombination mit Functional Fitnessstraining kennen lernen und durchführen
- Übungen mit der Faszien Rolle kennen lernen und anleiten können
- Übungen mit MFT-Koordinationsgeräten kennen lernen und anleiten können
- Methoden des koordinativen Trainings kennen lernen und anleiten können
- Grundübungen für Mobility kennen lernen und anleiten können

## **Wirbelsäule Basistraining** 8 Stunden

- Grundlagen und Übungen eines wirbelsäulenzentrierten Trainings kennenlernen

## **Prüfung praktisch** 8 Stunden

- Lehrauftritt Functional Fitnessstraining

## **Prüfung mündlich** 4 Stunden

- Anatomie
- Spezielle Trainings- und Bewegungslehre
- Physiologie
- Ausdauer
- Regeneration