



# Gesundheits- und Sportakademie

Wer erfolgreich ist, schaut auf sich und seinen Körper.



2021/22

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

WIFI Steiermark

Mag. Gregor Rossmann,  
Lehrgangsführung



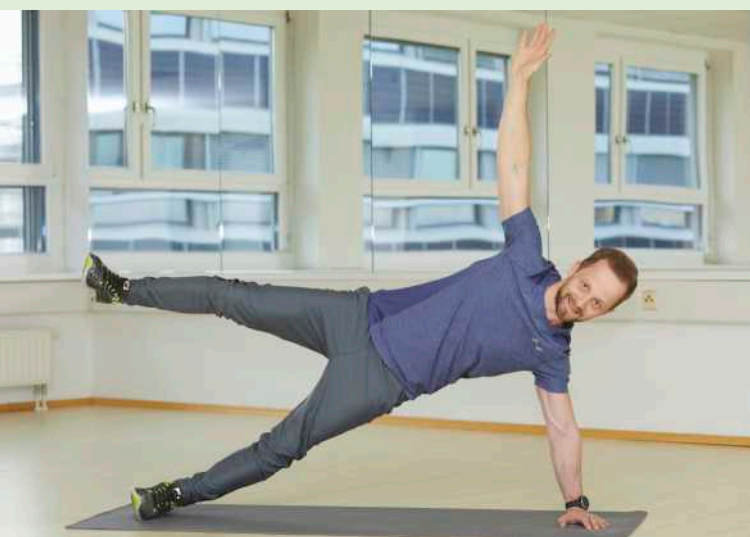
DIPLOMLEHRGANG

# Functional Fitnessstrainer



„Die Diplomausbildung zum Functional Fitnesstrainer ist anstrengend, die Ergebnisse sind sensationell!“

Jahrelang rückte der Sport immer weiter von ihm weg. Bis der ehemalige Biathlet wieder von Ehrgeiz gepackt wurde und den Wunsch nach einer Trainerausbildung entwickelte. Manfred Mitterbacher fand sie im Diplomlehrgang Functional Fitnesstrainer am WIFI Steiermark: „Kollegen erzählten mir von den beeindruckenden WIFI-Vortragenden und dem fundierten, didaktischen Aufbau, also schaute ich am Informationsabend zum Diplomlehrgang vorbei. Danach stand die Entscheidung fest“, fasst er zusammen.



**Ing. Manfred Mitterbacher** wollte als Jugendlicher im Biathlon-Nachwuchs-Kader Richtung Weltcup durchstarten, allein der Körper spielte nicht mit. Heute verdient er sein Geld im Customer-Service für Projekte in der Automatisierungsbranche. Und der Sport? „Ist auch wieder Teil meines Lebens“, strahlt er. „Der Diplomlehrgang Functional Fitnesstrainer am WIFI Steiermark geht weg vom isolierten Muskel-Krafttraining – hin zu funktionalen Bewegungsabläufen und Übungen. Die schauen vielleicht unspektakulär aus, bei korrekter Ausführung sind sie aber unglaublich fordernd. Diese Arbeit mit dem eigenen Körper kommt relativ schnell sehr intensiv an und ebnet nicht nur den Weg für viele andere Sportarten. Die Diplomausbildung liefert auch einen perfekten Grundstock für die Arbeit als Trainer.“

„Als Trainerin, als Trainer braucht man auch anatomische Grundkenntnisse. Die wurden so spannend und nahe an den praktischen Übungen kommuniziert, dass man fast nichts mehr lernen musste. Anatomie war mein persönliches Highlight im Lehrgang.“ Aber auch das Functional Training selbst hat ihn fasziniert: „Es wird viel Wert auf die korrekte Ausführung der Bewegungsabläufe gelegt, um alle beteiligten Muskeln und schließlich den ganzen Körper optimal aufzubauen und im Bewegungsfluss zu stabilisieren. Das ist anstrengend. Die Ergebnisse sind allerdings sensationell.“

## 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**

WIFI Süd | 05501.011

15.09.2021 | Mi 18.00-20.00

WIFI Süd | 05501.021

16.02.2022 | Mi 18.00-20.00

## Diplomlehrgang Functional Fitnesstrainer

Als ausgebildeter Functional Fitnesstrainer sind Sie Experte für Fitnesstraining und funktionales Training. Der Diplomlehrgang vermittelt Ihnen die Grundlagen des Functional Trainings, des Wirbelsäulentrainings, der Sportanatomie, der Physiologie, der speziellen Bewegungs- und Trainingslehre, des Ausdauertrainings, der Regeneration, und umfasst eine Vielzahl an praktischen Übungen.

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

Lehrbeauftragter: Mag. Gregor Rossmann

WIFI Süd | 05500.011

01.10.2021 - 05.02.2022

Fr 17.00-21.00, Sa 9.00-17.00

WIFI Süd | 05500.021

03.03. - 02.07.2022

Do 17.00-21.00, Fr 13.00-21.00

### 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
- **Tanja Steiner**  
Dipl. Fitness- und Personal-Trainerin, Expertin für Faszientraining

## Diplom Functional Fitnesstrainer



Prüfung mündlich	4 Stunden
Prüfung praktisch	8 Stunden
Wirbelsäule Basistraining	8 Stunden
Functional Fitnessstraining – Praxis	56 Stunden
Vitalmonitor Testung	8 Stunden
Spezielle Bewegungs- und Trainingslehre	16 Stunden
Physiologie	16 Stunden
Spezielle Anatomie	20 Stunden
Ausdauer	12 Stunden
Einführung & Regeneration	10 Stunden



## Informationsabend

Dieser Lehrgang wird unterstützt von:



# DIE AUSBILDUNG IM DETAIL

## **Einführung & Regeneration** 10 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 Fitnesstraining 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 Fitnesstraining – Praxis** 56 Stunden

- Übungen für funktionelles Warm-up kennen lernen und anleiten können
- Erlernen funktioneller Trainingsübungen mit eigenem Körpergewicht
- 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 Fitnesstraining 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

## **Erstellung der Diplomarbeit**

Für einen erfolgreichen Abschluss der Ausbildung zum Functional Fitnesstrainer ist im Laufe des Lehrgangs eine Diplomarbeit im Ausmaß von 20 bis 30 Seiten zu erstellen. Das Thema wählt der Teilnehmer selbst aus, die Auswahl wird jedoch vom Betreuer unterstützt. Als Betreuer fungiert der Lehrende aus dem Fachbereich. Die Arbeit soll einen Bereich aus der Ausbildung vertiefend behandeln. Dabei soll ein klarer Bezug zur Praxis beinhaltet sein.

## **Prüfung praktisch** 8 Stunden

- Lehrauftritt Functional Fitnesstraining

## **Prüfung mündlich** 4 Stunden

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