

Gesundheitstrainer

Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper. Im Rahmen des Schwerpunktunterrichtes an der HLWplus Bad Aussee- lernst Du, wie man den Körper trainiert und fit hält. Der Schwerpunkt des Unterrichtes liegt in der professionellen Anleitung von Einzelpersonen und Gruppen in der Durchführung eines gesundheitsorientierten Trainings.

Ausbildungsziele und Tätigkeitsfelder

Als Gesundheitstrainer hast Du ein umfassendes und zeitgemäßes Fachwissen in den Bereichen Fitness, Gesundheit und Prävention. Du bist Ansprechpartner für Menschen, die erkannt haben, dass sportliche Betätigung Energie für alle Lebensbereiche liefert. Auch jenen, die noch auf der Suche nach einer für sie passenden Sportart sind, kannst Du neue Perspektiven aufzeigen. Gesundheitstrainer sind in vielen Bereichen gefragte Fachkräfte und haben vielfältige berufliche Möglichkeiten: Als Fitness- bzw. Sporttrainer, als Gesundheitsexperte in Wellness-Anlagen, als Figur- und Bewegungscoach, im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements, Ernährung, Entspannung und Stressmanagement zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens u.v.m.

Lehrinhalte

- **Anatomie**, Biologie & Physiologie des menschlichen Körpers
- **Sportanatomie:** Funktion des Bewegungs- & Stützapparates
- **Allgemeine Trainingslehre:** Training der motorischen Eigenschaften, Trainingsprinzipien, Fitnesscheck
- **Spezielle Trainingslehre Kraft & Praxis Krafttraining:** Gerätetraining, funktionelles Training, korrekte Bewegungstechniken, Erstellen von individuellen Trainingsplänen, praktische Trainings- und Lehrauftritte
- **Spezielle Trainingslehre der Ausdauer & Praxis Ausdauertraining:** Individuelle Trainingsplanung und Bestimmung der optimalen Belastungsbereiche mit Hilfe von Ausdauer-Testmethoden, richtiges Trainingsmaterial, spezielle Trainings- und Übungsmethoden, Ausdauertraining und korrekte Bewegungstechniken in Bezug auf Laufen, Nordic Walking, Radschule...
- **Gruppentraining:** Rückenschule und Funktionsgymnastik (Fehlstellungen und Erkrankungen der Wirbelsäule), präventive Maßnahmen, Core Training
- **Aerobic, Pilates:** Erlernen der Grundelemente und Zusammenstellen einfacher Choreografien
- **Sporternährung:** Ernährung für die Verbesserung der Trainingsleistungen und für die Unterstützung der Regeneration nach der Belastung
- **Schulung der koordinativen Fähigkeiten:** Sensomotorisches Training, Entspannung und Regeneration: PMR, Atemtechniken, Dehntechniken
- **Outdoor Training:** Standortspezifisch autonome Tage (Mountainbike, Orientierungslauf, Schwimmen & Aquatraining...)
- **Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Abschlussprüfung in Zusammenarbeit mit dem Wifi Salzburg

- Theoretische Prüfung
- Lehrauftritt
- Kosten: 3315.- (wird auf die teilnehmenden SchülerInnen aufgeteilt)