

Ausbildungen 2023/2024

in Kooperation mit



Wir bilden Profis aus!



EGGERGUT



FIT • FIGHT • MIND • ACADEMY

Allgemeines



Grundlehrgang Gesundheit und Bewegung:

Dieser Lehrgang bildet die Basis für alle weiterführenden Ausbildungen. Die Kosten und Termine in den Ausbildungen bereits inkludiert. Hier siehst Du immer die gesamten Ausbildungskosten und Lehreinheiten.

Upgrade:

Du kannst Deine Ausbildung auch upgraden und bezahlst dann nur mehr die Differenz.

Z.B. du entscheidest Dich während des Grundlehrgangs doch dazu, den kompletten Fitnesstrainer zu machen.

Oder Du hast bereits den Fitnesstrainer absolviert und möchtest z.B. ein Jahr später den Personal Fitness Trainer machen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Mindestalter von 18 Jahren, Freude an der Bewegung, Bereitschaft während des Kurses mit zu trainieren.

Ärztliches Attest über die geistige und körperliche Eignung (einfache Bestätigung vom Hausarzt).

Unterrichtszeiten:

Freitag: 15.00 – 21.30 h, Samstag: 09.00 – 16.30 h.

Auf der Homepage findest Du die genauen Unterrichtstage.

Deine TrainerInnen



Mag. Benedikt Egger – die (fast) graue Eminenz: Sportwissenschaftler, Qi Gong und Taijiquan Lehrer

Mag^a. Claudia Egger MSc – die Einfühlsame: Sportwissenschaftlerin, Psychotherapeutin

Mag^a. Vanessa Florez – die Elegante: Sportwissenschaftlerin, Trainingstherapeutin

Dr. Wolfgang Kraus BSc – der Genaue: Jurist, Physiotherapeut

Mag. Roland Stegmüller – der Wirbelwind: Sportwissenschaftler, Kampfsporttrainer

Mag. Andreas Altenhofer – der Größte: Sportwissenschaftler, Trainingstherapeut

Mag. Christian Putscher – der Star: Ernährungswissenschaftler, Kabarettist

Thomas Strobl – der Geschmackvolle: Küchenmeister und Fitnesstrainer

Bernhard Derschmidt – der Denker: Masseur und Yoga Lehrer

Nina Krammer – die Genießerin: Ernährungswissenschaftlerin, Personal Fitness Trainerin

Grundlehrgang Gesundheit und Bewegung



Dieser Lehrgang ist die Voraussetzung und Basis für die weiteren Ausbildungen an der Wifi Sportakademie. Sie bekommen einen Überblick über Fitness als Lebensstilkonzept mit den drei Säulen Bewegung, Ernährung und Entspannung ergänzt durch rechtliche Grundlagen für die Ausübung einer Trainertätigkeit. Der Kurs eignet sich auch sehr gut dafür, die Inhalte für sich persönlich zu nutzen.

Inhalte: Ernährungslehre, Entspannungstraining , Berufskunde, allgemeine und spezielle Trainingslehre, Praxis mit Eigenkörperübungen, Hanteltraining, Stretching und Wirbelsäulengymnastik, Einführung in Body and Mind Training, Einführung ins Kindergesundheitstraining.

Dauer: 60 Lehreinheiten – 8 Unterrichtstage, Unterrichtszeiten: FR: 15.00 – 21.30 Uhr, SA: 09.00 – 16.30 Uhr

Kursstart: 08.03.2024 in Salzburg – bei Bedarf werden weitere Termine angeboten.

Kosten: 895,-- €

Fitnesstrainer*in



Der Lehrgang richtet sich an alle jene, die Ihre Kunden im Fitnessstudio beim Training an Geräten, freien Gewichten und mit Eigenkörperübungen betreuen möchten. Die Grundlagen der Trainingsplanung für den Fitnessbereich und vertiefende Anatomie, Physiologie und Ernährungslehre bilden die Schwerpunkte in diesem Lehrgang.

Vertiefend Ernährungslehre und praktisches Kochen, vertiefend Anatomie und Physiologie, Praxis Kraft-, Cardio-, Metabolic-, Functional- und Stabilisationstraining, vertiefend Trainingslehre mit Schwerpunkt Hypertrophie und Fettabbau, Praxis mit Geräte-, Hantel- und Ergometertraining.

Der Grundlehrgang Bewegung und Sport ist bereits inkludiert.

Gesamtkosten: 2.655,-- €, Kursstart 23.02.2024, Dauer 144 Lehreinheiten, 19 Unterrichtstage

Personal Fitness Trainer*in



Aufbauend auf dem Lehrgang Fitnesstrainer*in richtet sich die Ausbildung zur Personal Fitnesstrainer*in an all jene, die den Beruf auch auf selbständiger Basis ausüben wollen.

Sei es in Kooperation mit anderen Anbietern (Vereinen, Erwachsenenbildung, Studios, ...) oder im eigenen Fitnessstudio bzw. Personal Training Studio.

Zusätzlich zu vertiefender Trainingslehre, Anatomie und Physiologie kommen noch rechtliche und wirtschaftliche Grundlagen. Im praktischen Teil kommen vermehrt functional Training, zusätzliche Trainingstools und Training bei körperlichen Beschwerden hinzu.

Der Grundlehrgang Bewegung und Sport und Fitnesstrainer ist bereits inkludiert.

Gesamtkosten: 3.700,-- €, Kursstart 23.02.2024, Dauer 188 Lehreinheiten, 25 Unterrichtstage

Master Fitness Trainer*in



Die Kundenschichten die Du als Master Fitness Trainer*in betreust, erweitern sich auch auf den Gesundheitsbereich mit Rückentraining, Stressmanagement und Entspannungstraining. Voraussetzung für den Lehrgang Master Fitness Trainer*in ist die Absolvierung des Lehrgangs Personal Fitness Trainer*in.

Der Grundlehrgang Bewegung und Sport, Fitnesstrainer und Personal Fitnesstrainer ist bereits inkludiert.
Gesamtkosten: 4.580,-- €, Kursstart 23.02.2024, Dauer 226 Lehreinheiten, 30 Unterrichtstage

Gesundheits- und Rückentrainer*in



Nach dem Grundlehrgang Gesundheit und Bewegung, spezialisierst Du Dich auf die Zielgruppe der Untrainierten und mäßig trainierten, deren Motivation zum Training in erster Linie in der Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit liegt.

So werden die drei Säulen Ernährung, Entspannung, Bewegung sowie die rechtlichen und wirtschaftlichen Grundlagen weiter vertieft, um Dich auch auf eine selbständige Tätigkeit neben- oder hauptberuflich vorzubereiten.

Der Grundlehrgang Bewegung und Sport ist bereits inkludiert.

Gesamtkosten: 2.275,-- €, Kursstart 23.02.2024, Dauer 136 Lehreinheiten, 18 Unterrichtstage