



PERSONAL TRAINER AKADEMIE

www.personaltrainerakademie.com

Schladming - Salzburg - Wien - Graz - Innsbruck
Baden - Velden - Dornbirn - München - Bibione

"we make professions happen"

DIPLOM LEHRGÄNGE

- » Medical Personal Trainer
- » Master Rückentrainer
- » Functional Trainer
- » Master Kettlebell Instructor
- » Aquatrainer
- » Bootcamp Instructor
- » Selbstverteidigungstrainer
und vieles mehr!

***"IT IS NEVER TOO LATE
TO BE WHAT YOU
MIGHT HAVE BEEN."***

———— George Elliot ————



DEIN persönliches Bildungsprogramm:



ONLINE PRAXISLEHRGANG INDIVIDUALUNTERRICHT

Unsere Ausbildungen sind für Neu- und Quereinsteiger sowie sportbegeisterte Start-ups genauso geeignet wie für bereits bestehende Trainer.

1.) Onlineunterricht

Vor Start deiner Ausbildung erhältst du alle Unterlagen per Post, sowie einen Onlinezugang zu unserer Homepage in der du dir die gesamten Unterrichte vorab downloaden kannst um dich auf die Praxistage in unserem Institut vorzubereiten, inkl. Lernvideos!

2.) Praxismodule in deiner Nähe

Jeder Lehrgang ist auf ein Modulsystem aufgebaut. Sobald man alle für die Abschlussprüfung erforderlichen Module positiv absolviert hat, kann man zur kommissionellen Prüfung antreten.

3.) Praktikum wo auch immer du zu Hause bist

Bei gewissen Lehrgängen ist ein Praktikum mit gewissen Inhalten erforderlich. Das Praktikum kannst du in einem Studio, einer Gemeinschaftspraxis oder mit Freunden oder Bekannten absolvieren, wichtig ist nur der Nachweis der Stunden.

4.) Individualunterricht und Intensivtraining

Aus ganz Österreich stehen dir nach den Praxistagen bzw. als Vorbereitung für die Prüfung für eine gewisse Stundenzahl je nach Lehrgang unterschiedlich Referenten in deiner Nähe zur Verfügung, um dich optimal auf die Berufswelt vorzubereiten.

Nach Abschluss deiner Ausbildung, zur Auffrischung bzw. als Vorbereitung für die Abschlussprüfung kannst du gewisse Teilbereiche deiner Ausbildung kostenlos wiederholen!



Die Personal Trainer Akademie mit Sitz in Schladming, gegründet 2013, seit 2017 ÖCERT Bildungsträger, ist mit dem Inhaber und Dozenten Zdravko Alfred Fric und seinem innovativen, dynamischen und flexiblen Team einzigartig!

Dipl. Fitness und Gesundheitstrainer

Mit einer abgeschlossenen Ausbildung zum diplomierten Trainer für allgemeine Kondition steht Ihnen die sportliche Berufswelt offen. Der Fitness- und Gesundheitsmarkt benötigt qualifizierte Trainer die Personen in ihren Zielen unterstützen und beraten können. Die fundierte Ausbildung im Sportbereich kombiniert mit einem einzigartigen Praktikum hilft Ihnen optimal um als Trainer Gruppen in Vereinen oder Fitnessstudios in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit oder Beweglichkeit zu trainieren.

Onlineunterricht: 30 Tage vor Kursbeginn und Individualunterricht österreichweit nach der Wochenendausbildung

Kursbeitrag: € 1.870,00



**START
JEDERZEIT
MÖGLICH!**

Praxismodule: 4 Wochenenden
GrundL – Grundlagen TrainL – Trainingslehre
Lsport – Leistungssporttraining E1 – Ernährung

Individualtraining: 8 Einheiten **Praktikum:** 60 Stunden

Dipl. Personal Trainer

Als Dipl. Personal Trainer steht Dir der Fitness- und Gesundheitsmarkt offen, qualifizierte Personal Trainer die individuell auf ihre Klienten eingehen können, bringen mit Ausdauer und Krafttraining bis zu 50 Prozent mehr Erfolg, mit Ihren Kunden, ganz gleich welches sportliche oder gesundheitliche Ziel verfolgt wird.

Onlineunterricht: 30 Tage vor Kursbeginn und Individualunterricht österreichweit nach der Wochenendausbildung

Praxismodule: 7 Wochenenden
GrundL – Grundlagen Functional – Functional Training
Lsport – Leistungssporttraining PT – Personal Training
TrainL – Trainingslehre E1 – Ernährung
RÜ – Rückentraining



**START
JEDERZEIT
MÖGLICH!**

Individualtraining: 8 Einheiten **Praktikum:** 120 Stunden
Bei Vorkenntnissen können Teilbereiche angerechnet werden.

Kursbeitrag: € 2.870,00

Dipl. Medical Personal Trainer

Mit dieser, in Österreich und Europa, einzigartigen Ausbildung werden Sie zum Bindeglied zwischen Ärzten und Therapeuten. Für Trainer ist es enorm wichtig bei Personen mit körperlichen Beschwerden oder Einschränkungen zusammen mit einem Physiotherapeut ein Konzept zu erstellen. Im Rahmen der Ausbildung zum Medical Personal Trainer lernen Sie die unterschiedlichen Belastungsmöglichkeiten nach einer Physiotherapie anzuwenden und spezifisch auf den Bereich der Rehabilitation einzugehen. Die Ausbildung findet unter der ärztlichen Leitung und in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Ärzten statt.

- » Einzigartig in Österreich und Europa
 - » Unter ärztlicher Leitung
 - » Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Ärzten
 - » Einstieg jederzeit möglich durch Modulausbildung
- Bei Vorkenntnissen können Teilbereiche angerechnet werden.

Onlineunterricht: 30 Tage vor Kursbeginn und Individualunterricht österreichweit nach der Wochenendausbildung

Individualtraining: 8 Einheiten **Praktikum:** 120 Stunden



**START
JEDERZEIT
MÖGLICH!**

Praxismodule: 9 Wochenenden
GrundL – Grundlagen PH - Physiotherapie
PT – Personal Training TrainL – Trainingslehre
E1 – Ernährung RÜ – Rückentraining
MPT – Medical Personal Training Funct – Functional Training
Lsport - Leistungssport

Kursbeitrag: € 3.740,00

Dipl. Kinder- und Jugendtrainer

Unsere Kinder sind unsere Zukunft! Da der schulische und soziale Alltag immer ärmer an Bewegung ist, steigt die Nachfrage und Bedeutung an qualifizierten Trainern im Kinder- und Jugendbereich. Motopädagogik, altersgemäße Trainierbarkeit und Haltungsschulungen sind wichtige Bestandteile die hier vermittelt werden. Mit Spaß an der Bewegung lernen!

Individualtraining: 8 Einheiten
Praktikum: 120 Stunden
Praxismodule: 6 Wochenenden
GrundL – Grundlagen E1 – Ernährung
Lsport – Leistungssporttraining KiJu2 – Kinder&Jugend2
KiJu1 – Kinder&Jugend1
TrainL – Trainingslehre

Onlineunterricht: 30 Tage vor Kursbeginn und Individualunterricht österreichweit nach der Wochenendausbildung.

Kursbeitrag: € 2.490,00



**START
JEDERZEIT
MÖGLICH!**

Dipl. Senioren- und Präventionstrainer

Gesundheit und Vitalität wird ein immer wichtigeres Thema vor allem im Senioren-Bereich. Genau diese Punkte werden im Senioren- & Präventionstrainer behandelt. Von der Grundlage der altersgemäßen Trainierbarkeit, über präventive Maßnahmen bis zu spezifischen Training bei körperlichen und wahrnehmungstechnischen Einschränkungen. So ist er eine perfekte Möglichkeit um Personen im Bereich 65+ fachmännisch individuell oder in Kleingruppen zu trainieren. (oder „So ist er eine perfekte Ergänzung um dein Kundenportfolio im Bereich 65+ zu erweitern“).

Onlineunterricht: 30 Tage vor Kursbeginn und Individualunterricht österreichweit nach der Wochenendausbildung.

Individualtraining: 8 Einheiten **Praktikum:** 120 Stunden

Praxismodule: 6 Wochenenden
GrundL – Grundlagen TrainL – Trainingslehre
Lsport – Leistungssporttraining E1 – Ernährung
Sen1 – Senioren&Prävention1 Sen2 – Senioren2

Kursbeitrag: € 2.490,00



**START
JEDERZEIT
MÖGLICH!**

Dipl. Rückentrainer

Die Ausbildung zum Rückentrainer ist eine Zusatzausbildung mit Spezialisierung für Fitness- oder Personal Trainer, welche ihren Klienten im Bereich des Rückentrainings einen erheblichen Mehrwert bieten wollen. Diese Ausbildung hilft Ihnen dabei die genauen Ursachen von Rückenschmerzen zu erkennen und dagegen zu wirken oder vorzubeugen. Die Zusatzausbildung zum Rückentrainer ist ideal für Fitness- und Personal Trainer, Physiotherapeuten und Masseure. Die Themenschwerpunkte beziehen sich auf Rückenschmerzen, Fasziales Training, Gleitwirbel, Morbus Bechterew und andere Erkrankungen. In dieser Spezialisierung lernen Sie wie ein zielgerichtetes Training gestaltet und umgesetzt wird. Besonders auf Hilfsmittel wie zum Beispiel die Blackroll oder das Training ohne Geräte wird eingegangen.

Voraussetzungen: Österreichische oder EWR Staatsbürgerschaft, Mindestalter 18 Jahre (oder 16 mit Unterschrift des Erziehungsberechtigten), Schulabschluss 9. Schulstufe, Vorqualifizierung Fitnessbetreuer, oder gleichwertige Ausbildungen.



**START
JEDERZEIT
MÖGLICH!**

Onlineunterricht: 30 Tage vor Kursbeginn und Individualunterricht österreichweit nach der Wochenendausbildung

Praxismodule:
RÜ – Rückentraining MPT – Medical Personal Training

Kursbeitrag: € 870,00

Dipl. Master-Rückentrainer

Immer öfter leiden Menschen unter Rückenbeschwerden! Die Ausbildung zum Rückentrainer ist eine Zusatzausbildung mit Spezialisierung für Fitness- oder Personal Trainer, welche ihren Klienten im Bereich des Rückentrainings einen erheblichen Mehrwert bieten wollen. Upgrade für Personen mit Anatomievorkenntnissen (Bsp. Masseur, Krankenpfleger etc.) mit dem Modul Trainingslehre. Diese Ausbildung hilft dir dabei die genauen Ursachen von Rückenschmerzen zu erkennen und dagegen zu wirken oder vorzubeugen. Die Zusatzausbildung zum Rückentrainer ist ideal für Fitness- und Personal Trainer, Physiotherapeuten und Masseure. Die Themenschwerpunkte beziehen sich auf Rückenschmerzen, Fasziales Training, Gleitwirbel, Morbus Bechterew und andere Erkrankungen. In dieser Spezialisierung lernen Sie wie ein zielgerichtetes Training gestaltet und umgesetzt wird. Besonders auf Hilfsmittel wie zum Beispiel die Blackroll oder das Training ohne Geräte wird eingegangen.

Voraussetzungen:
Österreichische oder EWR Staatsbürgerschaft, Mindestalter 18 Jahre (oder 16 mit Unterschrift des Erziehungsberechtigten), Schulabschluss 9. Schulstufe, Vorqualifizierung Fitnessbetreuer, oder gleichwertige Ausbildungen.



**START
JEDERZEIT
MÖGLICH!**

» **Onlineunterricht:** 30 Tage vor Kursbeginn und Individualunterricht österreichweit nach der Wochenendausbildung

» **5 Wochenenden** - Samstag und Sonntag von 10 bis 18 Uhr

» Ausbildung für Trainer, Physiotherapeuten und Masseure
» Dipl. Rückentrainer inklusive
» Workshop LWS Hüfte Knie Weiterbildung für Trainer
» Workshop BWS, HWS, Schulter Weiterbildung für Trainer
» Massage Weiterbildung Dorn Breuss

Kursbeitrag € 1.750,00

Dipl. Functional Trainer

Die Ausbildung zum Functional Trainer ist eine Zusatzausbildung mit Spezialisierung für Fitness- oder Personal Trainer, welche ihren Klienten im Bereich des Functional Trainings einen erheblichen Mehrwert bieten wollen. Diese Ausbildung vermittelt in praxisnaher Form den sportwissenschaftlichen Hintergrund, das korrekte Verhalten als Trainer, Schlingentraining, Gewichtheben, Ausbau einer Trainingseinheit, sowie den Umgang mit Kettlebell und sonstigen Hilfsmitteln.

Voraussetzungen: Österreichische oder EWR Staatsbürgerschaft, Mindestalter 18 Jahre (oder 16 mit Unterschrift des Erziehungsberechtigten), Schulabschluss 9. Schulstufe, Vorqualifizierung Fitnessbetreuer, oder gleichwertige Ausbildungen.



**START
JEDERZEIT
MÖGLICH!**

Onlineunterricht: 30 Tage vor Kursbeginn und Individualunterricht österreichweit nach der Wochenendausbildung

Praxismodule:
Funct – Functional Training Lsport – Leistungssport

Kursbeitrag: € 870,00

Dipl. Master Functional Trainer

3D Training auf höchstem Niveau

Die Ausbildung zum Master Functional Trainer ist eine Zusatzausbildung mit Spezialisierung für Functional Fitness- oder Personal Trainer, welche ihren Klienten im Bereich des Kettlebell Trainings, Schlingentrainings und Eigenkörperübungen einen erheblichen Mehrwert bieten wollen. Diese Ausbildung vermittelt in praxisnaher Form den sportwissenschaftlichen Hintergrund, das korrekte Verhalten als Trainer, Schlingentraining, Gewichtheben, Ausbau einer Trainingseinheit, sowie den Umgang mit Kettlebell und sonstigen Hilfsmitteln.

- » Ausbildung für Trainer im Gruppentraining oder Einzeltraining
- » Sportwissenschaftlicher Hintergrund
- » Verhalten als Trainer
- » Schlingentraining vertiefend
- » Gewichtheben (Reißen und Umsetzen)
- » Aufbau einer Trainingseinheit
- » Instabile Unterlage uvm.
- » Kettlebelltraining vertiefend



**START
JEDERZEIT
MÖGLICH!**

Voraussetzungen: Österreichische oder EWR Staatsbürgerschaft, Mindestalter 18 Jahre (oder 16 mit Unterschrift des Erziehungsberechtigten), Schulabschluss 9. Schulstufe, Vorqualifizierung Fitnessbetreuer, oder gleichwertige Ausbildungen.

- » **Onlineunterricht:** 30 Tage vor Kursbeginn und Individualunterricht österreichweit nach der Wochenendausbildung
- » **4 Wochenenden** - Samstag und Sonntag von 10 bis 18 Uhr Individualunterricht mit einem Functional Trainer nach dem Praxiswochenende

Kursbeitrag € 1.440,00

Dipl. Master Kettlebell Instructor

Diese Ausbildung bietet eine perfekte Ergänzung für alle Trainer, Therapeuten und Sportwissenschaftler! So wird in praxisnaher Form von der Grundlage des Stabilisations- und Mobilisationstraining, über ballistische Übungen bis hin zur individueller Trainingsgestaltung mit Kettlebells vermittelt. Die Möglichkeiten der Kettlebell im Personal Training oder im Kleingruppen-Training perfekt auszunutzen ist das Ziel. Real Steel!

- » Ausbildung für Trainer im Gruppentraining oder Einzeltraining
- » für Sportwissenschaftler, Gruppentrainer und Personal Trainer
- » mind. 2 Jahre Trainingserfahrung als Voraussetzung für Teilnahme
- » Aufbau von Kettlebell Ganzkörperkonzepten
- » Kettlebelltraining vertiefend

Voraussetzungen: Österreichische oder EWR Staatsbürgerschaft, mindestalter 18 Jahre, Vorqualifizierung Fitnessbetreuer, oder gleichwertige Ausbildungen



- » **Onlineunterricht:** 30 Tage vor Kursbeginn und Individualunterricht österreichweit nach der Wochenendausbildung
- » **2 Wochenenden** - Samstag und Sonntag von 10 bis 18:00 Uhr - Praktikum nachweisliche Trainingseinheiten selbstständig und mit Kunden

Kursbeitrag € 1.740,00
(bis €900 Förderung durch dein Bundesland)

Dipl. Disability Trainer

Als Spezialist körperlich und geistig beeinträchtigte Personen trainieren und ihre Lebensqualität steigern! Mit dieser in Österreich einzigartigen Ausbildung wirst du Ansprechpartner in Sachen Training mit Personen mit degenerativen Erkrankungen oder anderen Einschränkungen. Im Zuge geeigneter Bewegungsaufgaben, welche individuell auf die Klienten abgestimmt werden. Werden verbliebene motorische Fähigkeiten erhalten bzw. erweitert. Funktionstüchtige Muskulatur wird hiermit zu einem gezielten Aufbau vorbereitet.

- » Einzigartig in Europa
- » 12 Studienplätze
- » In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe
- » Lernen vom Profi in Sachen Disability Training der Lebenshilfe Ennstal

Voraussetzungen: Österreichische oder EWR Staatsbürgerschaft, Mindestalter 20 Jahre, Vorqualifizierung Fitnessbetreuer oder gleichwertige Ausbildung.

Dipl. BGF Trainer

Mit dem abgeschlossenen Diplomelehrgang erweitern Sie Ihr Know-how als Trainer(in) im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung – BGF. Die Zielsetzungen des Konzepts der "Betrieblichen Gesundheitsförderung" bestehen in der Schaffung von menschenwürdigen und menschengerechten Arbeitsplätzen und können somit als eine Fortführung des Anspruchs der Humanisierung der Arbeit gelten. Lerne und lehre, psychische Regeneration und körperorientiertes Gesundheits- und Fitness-Training als vertiefendes und ergänzendes Angebot anzubieten und psychische Regenerationsfähigkeit und körperorientiertes Gesundheits- und Fitness-Training als wirksames Tool in der Stress- und Burnout-Prävention umzusetzen.

- » Arbeitsethik
- » Kundenakquise und Betreuung
- » Gruppendynamik
- » Stressmanagement - Präventionsarbeit
- » Projektorientierte Arbeitsablaufunterstützung
- » erstellen von betrieblichen Gesundheits-, Ernährungs- und Fitnesskonzepten sowie laufende Begleitung

Dipl. Leistungssport und Triathlon Trainer

Optimierte Planung für deinen Erfolg. In dieser sehr umfangreichen Ausbildung lernst du sportwissenschaftliche Testverfahren anzuwenden und daraus eine gezielte Trainingsplanung zu Erstellen. Hauptsächlich wird auf Ausdauersportarten bis Marathon, Schwimmen Langdistanz und Kraftsport zur Unterstützung eingegangen. Unterstrichen wird die Ausbildung durch die Inhalte der Leistungssporternährung. Die Referenten stammen hauptsächlich aus den angesprochenen Sportarten und unterrichten praxisnahe.

Voraussetzungen: Österreichische oder EWR Staatsbürgerschaft, Mindestalter 18 Jahre (oder 16 mit Unterschrift des Erziehungsberechtigten), Schulabschluss 9. Schulstufe, Vorqualifizierung Fitnessbetreuer, oder gleichwertige Ausbildungen.



- » **Onlineunterricht:** 30 Tage vor Kursbeginn und Individualunterricht österreichweit nach der Wochenendausbildung
- » **2 Wochenenden/Module (7 Monate)** - Samstag und Sonntag von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr
- » Praktische und Theoretische Abschlussprüfung
- » **Abschluss: Dipl. Disability Trainer**

Kursbeitrag: € 1.280,00



Voraussetzungen:

Österreichische oder EWR Staatsbürgerschaft, Mindestalter 28 Jahre, Matura, Studium oder Berufsabschluss.

- » **Onlineunterricht:** 30 Tage vor Kursbeginn und Individualunterricht österreichweit nach der Wochenendausbildung
- » **6 Wochenenden/Module (7 Monate)** - Samstag und Sonntag von 10 bis 18 Uhr
- » Praktische und Theoretische Abschlussprüfung

Abschluss: Dipl. BGF Trainer

Kursbeitrag € 2.340,00

(bis €1.200 Förderung durch dein Bundesland)



Themenschwerpunkte:

Sportartspezifische Ernährung, Leistungsdiagnostik, Leistungssport und Triathlon/Ausdauersport

- » **Onlineunterricht:** 30 Tage vor Kursbeginn und Individualunterricht österreichweit nach der Wochenendausbildung
- » **3 Wochenenden** - Samstag und Sonntag von 10 bis 18 Uhr

Kursbeitrag: € 1.280,00

GRUPPENFITNESS WEITERBILDUNGEN



Dipl. Groupfitness Instructor

Der Groupfitness-Bereich ist sehr schnell am Wachsen. Für jeden bei dem Musik, Spaß und Dynamik wichtige Bestandteile des Trainings sind, ist das die richtige Ausbildung. So beinhaltet diese Ausbildung alle Elemente vom verbalen und nonverbalen Coaching, sowie Musik- & Taktlehre, bis hin zum spezifischen Aufbau verschiedenster Kurseinheiten. Mit der richtigen Energie, Technik und Zusammenstellung wird der Kursraum zur Fitness-Party-Area.

- » Choreografie, Mobilisation und Bewegungslehre, erstellen von Gruppenfittnesseinheiten, Aerobic Basics und advanced, rhythmische Trainingsgestaltung
- » Jobvermittlung zu Fitnessstudios nach der Ausbildung



- » **3 Wochenenden/Module (1 Monat)** - Samstag und Sonntag von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Kursbeitrag: € 1.280,00

Dipl. Aqua Fitness Trainer

Aquafitnesskonzepte für allgemeine Fitness und Rehatraining erstellen und umsetzen. Mit einer abgeschlossenen Ausbildung zum diplomierten Aquafitnesstrainer steht dir die sportliche Berufswelt offen. Die Hotellerie, der Fitness- und Gesundheitsmarkt benötigt qualifizierte Aquafitnesstrainer die Personen in ihren Zielen unterstützen und Kurse leiten können. Die fundierte Ausbildung im Sportbereich kombiniert mit einem einzigartigen Praktikum hilft Ihnen optimal um als Trainer Gruppen in Hotels, Bäder, oder Fitnessstudios mit Schwimmbereichen in den Bereichen Reha, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit oder Beweglichkeit zu trainieren.

- » Schwimmen, Kraft, Mobilisation und Bewegungslehre
- » Gruppenfittnessausbildung
- » Jobvermittlung zu Fitnessstudios und Wellnesshotels nach der Ausbildung
- » **2 Wochenenden/Module (1 Monat)** - Samstag und Sonntag von 10 bis 18 Uhr



Voraussetzungen:

Österreichische oder EWR Staatsbürgerschaft, Mindestalter 18 Jahre (oder 16 mit Unterschrift des Erziehungsberechtigten), abgeschlossene Ausbildung zum Fitnesstrainer o.Ä.

Kursbeitrag: € 870,00

Bootcamp Instructor

Die Ausbildung zum Bootcamp-Trainer ist eine Zusatzausbildung mit Spezialisierung für Fitness- oder Personal Trainer, welche ihren Klienten im Bereich des Bootcamp-Trainings einen erheblichen Mehrwert bieten wollen. Hier lernen Sie Ihr eigenes Bootcamp in Fitnessstudios, beziehungsweise in Form von Personal- oder Gruppen-Trainings zu leiten.

Im Rahmen dieser Ausbildung lernen Sie wie ein Bootcamp aufgebaut ist, welche trainingswissenschaftlichen Aspekte hinter diesem Trainingsprogramm stecken und wie man sich als Bootcamp Trainer zu verhalten hat. Die Themenschwerpunkte beziehen sich zusätzlich auch auf Hilfsmittel, Gruppendynamik und zielorientiertes Zusammenarbeiten.

Kursbeitrag: € 480,00



- » **1 Wochenende** - Samstag und Sonntag

Voraussetzungen: Österreichische oder EWR Staatsbürgerschaft, Mindestalter 18 Jahre (oder 16 mit Unterschrift des Erziehungsberechtigten), Schulabschluss 9. Schulstufe, Vorqualifizierung Fitnessbetreuer, oder gleichwertige Ausbildungen.

Dipl. Selbstverteidigungstrainer

Dies ist die optimale Grundlage um Einzelpersonen oder Gruppen für effektive Selbstverteidigung im Alltag vorbereiten zu können. Mit diesem Lehrgang erhalten Sie die fundierte Ausbildung zum Dipl. Selbstverteidigungstrainer und lernen nach den rechtlichen Bestimmungen und Gesetze zu Handeln.

In Rahmen dieser fundierten Ausbildung werden die Basistechniken des Jiu-Jitsus, Aikido, und Thai Boxen trainiert. Jedes Modul kann auch einzeln besucht werden, für die Abschlussprüfung sind jedoch alle unten angeführten Module zu absolvieren. Der Prüfungstermin kann selbstständig gewählt werden.

Der Selbstverteidigungstrainer als kompetenter Instruktor für den Alltag. Die Kombination aus verschiedenen Kampfsportarten sichert dir den Erfolg und gibt dir das Vertrauen im Alltag, Krisensituationen bewältigen zu können und dies auch deinen Schülern beizubringen!

Kursbeitrag: € 1.870,00

Kursorte: Wien, Graz, Salzburg, Innsbruck



» **Onlineunterricht:** 30 Tage vor Kursbeginn und Individualunterricht österreichweit nach der Wochenendausbildung

Praxismodule:

S1 – Selbstverteidigung 1 S2 – Selbstverteidigung 2
S3 – Selbstverteidigung 3 S4 – Selbstverteidigung 4

Praktikum: 80 Stunden



” Auch immer mehr Jugendliche und Kinder nehmen mit Begeisterung am Selbstverteidigungs-Unterricht teil. Den Kindern wird im geordneten Rahmen alles Wichtige für Ihre eigene Sicherheit und Handlungsfähigkeit beigebracht. Dabei lernt jedes Kind und jeder Jugendliche seine eigenen körperlichen Grenzen kennen, stärkt sein Selbstvertrauen und wird auf sein Bauchgefühl gegenüber anderen Menschen sensibilisiert.



Selbstverteidigungsworkshops

Voraussetzung: Dipl. Selbstverteidigungstrainer

VERTIEFUNG BODENKAMPF

Bodenkampftechniken aus Jiu-Jitsu und MMA mit Würge-, Hebel-, und Fixierungstechniken

Ort: Niederöblarn Wien Termin auf Anfrage
1 Tag € 180,00

VERTIEFUNG FIXIERUNGEN UND HEBEL

Standfixierungen, Abführtechniken, Techniken mit Hilfsmittel (Stock, etc.)

Ort: Niederöblarn Wien Termin auf Anfrage
1 Tag € 180,00

VERTIEFUNG MESSERANGRIFFE, SCHLAGSTOCK, PFEFFERSPRAY, TASER

Abwehr von Messer/Stockangriffen, Einsatz und Wirkung von Pfefferspray und Tasern

Ort: Niederöblarn Wien Termin auf Anfrage
1 Tag € 180,00

Schulkonzept und Kinderselbstverteidigung

Nach Abschluss der Ausbildung erhältst du die Möglichkeit unser Schulkonzept an Volksschulen Unterstufe oder Oberstufe umzusetzen. Fortbildungsseminar für bestehende Trainer.

Nach Abschluss des Lehrganges sind Folgeworkshops zur Vertiefung, mit Themen wie: Vertiefung Wurftechniken, Bodenkampf, Schusswaffenhandhabung etc. möglich.

Auch zu finden auf www.fdso.at

Den Bereich Selbstverteidigung – Defense – Survival – Outdoor findest du auch auf: www.fdso.at

S1 - SELBSTVERTEIDIGUNG 1:

Grundlagen der Selbstverteidigung Griffe, Schläge, Tritte

Konflikt und Deeskalationsstufen, rechtliche Grundlagen, Aufwärmen im SVT Kurs, Grundstellung und Schritte, Grundlagen für Tritt und Schlagtechniken, Basistechniken des Aikido, Jiu Jitsu, Grundlagen von Griffabwehr, Didaktik und Aufbau von Lehrstunden, Intensitätsgrade der Kurse, Fallschule

S2 - SELBSTVERTEIDIGUNG 2:

Grundlagen der Selbstverteidigung Hebel, Abwehrtechniken

Grundlagen Hebeltechniken und Abwehrtechniken, Vertiefung von Schlag-, Tritt- und Grifftechniken, Block und Abwehrtechniken gegenüber Schlägen, Vertiefung Grundstellung und Schritt, mit Basistechniken des Jiu Jitsu und Aikido, Ausweichtechniken Voraussetzung S1

S3 - SELBSTVERTEIDIGUNG 3:

Grundlagen der Selbstverteidigung Wurf, Fixierungen

Vertiefung von Hebel, und Fallschule, Grundlagen Bodenfixierungen, Vertiefung von Tritt-, Schlag- und Griffabwehr, Grundlagen Würfe, Erweiterte Techniken von Aikido, Jiu Jitsu Voraussetzung S2

S4 - SELBSTVERTEIDIGUNG 4:

Grundlagen der Selbstverteidigung Würger, Sondertechniken

Vertiefung von Wurf und Fixierungen, Grundlagen Sondertechniken, Grundlagen Würger, Grundlagen Würgeabwehr, Grundlagen Sondertechnikabwehr, Grundlage Wurfabwehr, Erweiterte Techniken von Aikido, Jiu Jitsu Voraussetzung S3

SELBSTVERTEIDIGUNGSWORKSHOPS:

Voraussetzung: Dipl. Selbstverteidigungstrainer

Vertiefung Bodenkampf

Bodenkampftechniken aus Jiu Jitsu und MMA mit Würge, Hebel und Fixierungstechniken

Ort: Niederöblarn, Wien
Termin auf Anfrage
1 Tag € 180,00

Vertiefung Fixierungen und Hebel

Standfixierungen, Abführtechniken, Techniken mit Hilfsmittel (Stock, etc.)

Ort: Niederöblarn, Wien
Termin auf Anfrage
1 Tag € 180,00

Vertiefung Messerangriffe, Schlagstock, Pfefferspray, Taser

Abwehr von Messer/Stockangriffen, Einsatz und Wirkung von Pfefferspray und Tasern

Ort: Niederöblarn Wien
Termin auf Anfrage
1 Tag € 180,00



**FRIC
DEFENCE
SURVIVAL
OUTDOOR**





MASSAGE AUSBILDUNGEN

Dipl. Massage Trainer Lehrgang

Für Trainer als Weiterbildung mit klassischen Massagetechniken und speziellen Behandlungstechniken

- » Zusatzqualifizierung zur Unterstützung von Sportlern und im Rehatraining

Voraussetzungen:

Österreichische oder EWR Staatsbürgerschaft, Mindestalter 18 Jahre (oder 16 mit Unterschrift des Erziehungsberechtigten), Schulabschluss 9. Schulstufe, Vorqualifizierung Fitnessbetreuer, oder gleichwertige Ausbildungen.

- » **5 Wochenenden** - Samstag und Sonntag von 10 bis 18 Uhr
- » Klassische Massagetechniken inkl. Hygiene und Erste Hilfe
- » Dorn Breuss - durch gezielte Griffe werden Blockaden in der Wirbelsäule gelöst und die Wirbelsäule wieder beweglicher.
- » Sportmassage - Hier erlernt man wie man in kurzem Zeitraum Sportler wieder fit macht und die Regeneration fördert



Kursbeitrag: € 2.170,00

(statt € 2.370 bei Anmeldung bis 30 Tage vor Kurstermin)

Basisausbildung um als Masseur/in tätig werden zu können!

Diese Ausbildung bietet tiefere Einblicke in die Körperarbeit, Ziel dieser ist die Durchblutung zu steigern und die damit verbundene verbesserte Regeneration der Muskulatur. Diese Ausbildung dient als Orientierung für weiter Lehrgänge im Bereich der Massage und ist eine tolle Ergänzung für Fitnesstrainer und Personaltrainer, um ihre Kunden noch besser betreuen zu können.

- » Grundlagen Anatomie und Physiologie
- » Erste Hilfe, Hygiene
- » Klassische Massage (Praxis) 2 WE
- » **Onlineunterricht:** 30 Tage vor Kursbeginn
- » **4 Wochenenden** - Samstag und Sonntag von 10 bis 18 Uhr

Kursbeitrag: € 1.280,00

(statt € 1.380 bei Anmeldung bis 30 Tage vor Kurstermin)

Bis € 600 Förderung durch dein Bundesland.



Voraussetzungen:

Österreichische oder EWR Staatsbürgerschaft, Mindestalter 18 Jahre (oder 16 mit Unterschrift des Erziehungsberechtigten), Schulabschluss 9. Schulstufe.

Workshops wie Hot Stone, Sportmassage uvm. siehe auf Seite 15 – Massage Workshops.

Gewerblicher Masseur

An gesunden Menschen selbstständig massieren und arbeiten. Die Ausbildung umfasst mehrere Teilbereiche der Massage.

In der Ausbildung zum gewerblichen Masseur wird auf zahlreiche Massagen eingegangen. Hier werden verschiedene Ansätze aus den verschiedenen erlernten Massagen besprochen und wie man verschiedene Techniken zur Entspannung, Lockerung und Aktivierung am Körper anwendet.

- » **Massage Basislehrgang** mit 4 Wochenenden (inkludiert)
- » **Lymphdrainage** Hierbei wird mit sanften Griffen der Lymphfluss angeregt, diese Massage wird direkt nach Operationen verwendet. Die Lymphdrainage wird auch zur Ödembehandlung genutzt, und in Kombination mit der komplexen physikalischen Entlastungstherapie sind sensationelle Ergebnisse zu erreichen.
- » **Akupunkt Massage** Die APM ist eine Massage aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) in der über Meridianarbeit auf Probleme bzw. Störungen des Energieflusses eines Bereiches eingegangen wird und durch gezielte Griffen diese wieder in Einklang gebracht werden
- » **Segmentmassage** Diese Massage richtet sich an unsere Spinalnerven welche nicht nur ein Hautareal sondern auch Organe Muskeln etc. versorgen. Mit dieser Behandlung werden die Nervenirritationen gelöst und zusätzlich sorgt diese Massage auch für eine allgemeine Beruhigung.
- » **Bindegewebsmassage** Diese Massageform richtet sich vorwiegend an Personen mit Bindegewebsproblemen bzw. Schwächen. Hier wird über die Lockerung des teilweise verklebten BG eine Linderung der Schmerzen bewirkt. Zusätzlich wird auch Cellulite damit wirksam gemindert.
- » **Fußreflexzonen** Da wir unseren gesamten Körper an den Füßen wiederfinden und sich dadurch auch Probleme manifestieren, kann man mit Hilfe dieser Massage Linderung herbeiführen, egal ob Knochen Gelenke oder sogar Organe sind über die FUZO erreichbar.
- » **Elektrotherapie und Thermo/Ultraschallanwendungen** Hier wird auf alle Therapierlevanten Stromformen im Nieder-, Mittel- und Hochfrequenzbereich eingegangen und welche Stromform für welches Krankheitsbild verwendet wird.
- » **Hydro und Balneotherapie** Schon Herr Kneipp wusste um die heilende Wirkung der Hydro Balneo Therapie, wie man mit Güssen die Körperkräfte wieder anregt und auch bei gewissen Krankheiten Linderungen herbeiführen kann.



Voraussetzungen:

- Österreichische oder EWR Staatsbürgerschaft, Mindestalter 18 Jahre (oder 16 mit Unterschrift des Erziehungsberechtigten), Schulabschluss 9. Schulstufe
- » **Onlineunterricht:** 30 Tage vor Kursbeginn und Individualunterricht österreichweit nach der Wochenendausbildung
- » **6 Monate jeweils am Wochenende** - Samstag und Sonntag von 10 bis 18 Uhr
- » **6 Monate Praxis**

Abschluss: Gewerblicher Masseur

Kursbeitrag: € 4.870,00
(statt € 5.270 bei Anmeldung bis 30 Tage vor Kurstermin)
Bis 50 % Förderung durch dein Bundesland.

Workshops/Weiterbildung für Trainer und Masseure festigen und kräftigen DEIN WISSEN

KENNTNISSE UND FERTIGKEITEN AN DEN WORKSHOPS FÜR TRAINER PERFEKTIONIEREN!

MEDICAL PERSONAL TRAINER WORKSHOPS:

Voraussetzung: Dipl. Medical Personal Trainer

- Schulter BWS, HWS, Ellenbogen**
Vertiefung von Schulterverletzungen und Rehatraining bei Tossy, Impingement, Luxationen, Distorsionen, Prolaps uvm.
Ort: St Johann/Pg, Wien
Termin auf Anfrage
2 Tage € 380,00
- Hüfte, LWS, Knie, Sprunggelenk**
Vertiefung von Hüft und Wirbelsäulenverletzungen und Rehatraining bei Hüftdysplasie, Protrusion, Luxationen, Prolaps, Rupturen der LCA, LCP, Supinationstrauma uvm.
Ort: St Johann/Pg, Wien
Termin auf Anfrage
2 Tage € 380,00

MASSAGE WORKSHOPS:

Voraussetzung: Massage Basis Lehrgang

- Hot La Stone (1 Wochenende)**
Tiefenentspannung durch Basaltsteine
St Johann/Pg. Termin wird noch bekannt gegeben
Kursbeitrag € 480,00
- Dorn Breuss Massage (1 Wochenende)**
durch gezielte Griffen werden Blockaden in der Wirbelsäule gelöst. Ziel – durch lösen der Blockaden ist die Wirbelsäule wieder beweglicher.
Kursbeitrag € 480,00
- Sportmassage (1 Wochenende)**
Hier erlernt man wie man in kurzem Zeitraum Sportler wieder fit macht.
Kursbeitrag € 480,00
- Cranio Sacral (1 Wochenende)**
Einführung über die Schwingung von Gelenken werden Blockaden erkannt und wieder gelöst.
Kursbeitrag € 480,00
- Lymphdrainage (2 Wochenenden)**
Hierbei wird mit sanften Griffen der Lymphfluss angeregt, diese Massage wird direkt nach Operationen verwendet. Die Lymphdrainage wird auch zur Ödembehandlung genutzt, und in Kombination mit der Komplexen Physikalischen Entlastungstherapie sind sensationelle Ergebnisse zu erreichen.
Kursbeitrag € 870,00
- Akupunktmassage (2 Wochenenden)**
Die APM ist eine Massage aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) in der über Meridianarbeit auf Probleme bzw. Störungen des Energieflusses eines Bereiches eingegangen wird und durch gezielte Griffen diese wieder in Einklang gebracht werden.
Kursbeitrag € 870,00
- Segmentmassage (1 Wochenende)**
Diese Massage richtet sich an unsere Spinalnerven welche nicht nur ein Hautareal, sondern auch Organe Muskeln etc. versorgen. Mit dieser Behandlung werden die Nervenirritationen gelöst und zusätzlich sorgt diese Massage auch für eine allgemeine Beruhigung.
Kursbeitrag € 480,00
- Bindegewebsmassage (1 Wochenende)**
Diese Massageform richtet sich vorwiegend an Personen mit Bindegewebsproblemen bzw. Schwächen. Hier wird über die Lockerung des teilweise verklebten BG eine Linderung der Schmerzen bewirkt. Zusätzlich wird auch Zellulite damit wirksam gemindert.
Kursbeitrag € 480,00
- Triggerpunkt Massage (1 Wochenende)**
Massagetechnik zur gezielten detonisierung einzelner Muskeln und beheben von Sauerstoffunterversorgungen um Verspannungen zu lösen. Vertiefend wird auf Dysbalancen eingegangen und diese behoben.
Kursbeitrag € 480,00
- Fußreflexzonen – Bewusstsein über die Füße erleben (1 Wochenende)**
Da wir unseren gesamten Körper an den Füßen wiederfinden und sich dadurch auch Probleme manifestieren, kann man mit Hilfe dieser Massage Linderung herbeiführen, egal ob Knochen Gelenke oder sogar Organe sind über die FUZO erreichbar.
Kursbeitrag € 480,00
- Kinesio Taping Modul (1 Wochenende)**
Diese Ausbildung hilft dir dabei, deine Kunden optimal mit den Tapingmethoden zu Faszien, Muskelentspannung und Stützen des Bewegungsapparates zu unterstützen. Schwerpunkte sind Verspannungen und Unterstützung der Gelenkstruktur.
Kursbeitrag € 480,00

GRUNDL - GRUNDLAGEN-MODUL:

Grundlagen der Physik

Newtonsche Axiome, Trägheit, Kraft, Kraftfluss, Beschleunigung, Hebelgesetz, Drehmoment, Energie, Impuls

Anatomie

Körperachsen, Muskelaufbau, Knochenaufbau, wichtigste Muskeln des Bewegungsapparates, Körperbautypen, Gelenksarten, Sehnen, Bänder, Knorpel, Bandscheiben

Physiologie

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energiestoffwechsel

Bewegungslehre

Aspekte der Bewegungsanalyse, Phasenstruktur, Qualitätsmerkmale von Bewegungen, Biomechanik, Ebenen sportlichen Handelns, motorisches lernen

Funktionelle Anatomie

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

Voraussetzung G1

TRAINL - TRAININGSLEHRE-MODUL:

Trainingslehre

Stresstheorie, Belastungskomponenten, Trainingsmethoden, Ausdauer, Kraft, Bewegung, Dehnung, Koordination, Trainingsprinzipien, Schulungsmethoden

Übungslehre-Gerätelehre

Ganzkörperübungen, Teilkörperübungen, Langhantelübungen, Kurzhantelübungen, Beurteilen und anwenden von Maschinentraining

Fitness- und Sportkonzepterstellung

Krafttrainingsprinzipien anwenden, Ausdauertrainingsprinzipien anwenden, Konstitutionstypabhängige Trainingsplanerstellung,

Sportwissenschaftliche Messmethoden

Karvonen, Cooper Test (12min), Hf max Test, PWC 130 / 150 / 170, Conconi Test, Übersicht Stufentest mit Laktatmessung, Übersicht Spiroergometrie, EKG Messung, Blutdruckmessung

RÜ - RÜCKENTRAINING-MODUL:

Rückentraining

Anwendungsmöglichkeiten bei Skoliose, Hohlrücken, Rundrücken, Bandscheibenvorfall

Propriozeption

Anwendung, Übungsaufbau, Koordination, Tiefenwahrnehmung, Sensomotorische Kopplungen, Training mit älteren Personen

Fasziales Training

Dynamische und statische Prinzipien, Fasziales Rollen, Dehnung, Prävention im Krafttraining

Vertiefung Rückenkrankheiten

Morbus Scheuermann, Gleitwirbel, Skoliose, Blockierung, Morbus Bechterew

Training in Muskelschlingen

Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale Zusammenhänge

Vertiefung Anatomie

Aufbau der Zelle, Collagen, Bindegewebe, Faszien, das Nervensystem, RNA, DNA, Blutkreislauf und Kapillare, Lymphatisches System, Aufbau und Funktion des Herzens

PH - PHYSIOTHERAPIE-MODUL:

Sportverletzungen- Arzneimittel im Sport

Tennisellbogen, Muskelfaserrisse, Impingementsyndrom, Ermüdungsfrakturen (Bone Bruise), Achillessehnenprobleme, Patellasitzensyndrom, Tractus Syndrom (Läuferknie), Kompartmentsyndrom, Hypertonie, Diabetes, Herzinsuffizienz, Belastungssasthma, Antibiotika, Betablocker, Statine, Schmerzmittel (NSAR), Blutgerinnungshemmer

Reha Training

Weiterführung einer Physiotherapie, Entzündungsphasen nach Verletzungen, Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten

Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten

Ablauf einer Physiotherapie und Phasengliederung nach dem Vorbild des Reha-Zentrums Gröbming der PVA

Lesen und Interpretieren von Diagnosen unter Zuhilfenahme von Literatur

Interpretation von Fachausdrücken bei Rupturen, Luxationen, Frakturen, Contusio, Distension und die Anatomische Topographie

LSPORT - LEISTUNGSSPORT:

Leistungsdiagnostik

Karvonen, Cooper Test (12min), Hf max Test, PWC 130 / 150 / 170, Conconi Test, Übersicht Stufentest mit Laktatmessung, Übersicht Spiroergometrie, EKG Messung, Blutdruckmessung

Sportartspezifisches- und Wettkampfttraining

Aufbau eines Wettkampfttrainings, Trainingszyklen im Hochleistungssport, Langfristiger Leistungsaufbau, Periodisierung des Trainings, Leistungs- und Trainingssteuerung, Leistungserfassung

Leistungssportkonzepterstellung

Periodisierung im Leistungssport, SG Ausdauer, SG Kraft, Triathlon-Konzept Erstellung, sportartspezifische Trainingsmethoden, Konzepterstellung mit Vorgabe und Selbstständig

Leistungsüberprüfungen

PWC, Conconi, Coopertest selbstständig durchführen und Diagramme bewerten, Anhand von Leistungsergebnissen selbstständig Konzepte erstellen

FUNCT - FUNKTIONELLES TRAINING:

Funktionelle Anatomie

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

Gewichtheben

Reißen, Umsetzen-Stoßen

Eigenkörperübungen

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

Schlingentraining am Beispiel TRX

Anwendungen im Personaltraining, Techniktraining, Anwendung im Umfeld, Übungen

Kettlebell

Anwendungen im Personaltraining, Techniktraining, Swing, Clean, Press, Snatch

Funktionelle Anatomie

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

Training in Muskelschlingen

Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale Zusammenhänge

Vertiefung Functional Training

Videoanalysen und angepasste Übungsausführungen der Teilnehmer beim Gewichtheben, Kettlebell Training, Eigenkörperübungen, TRX

Organisation im Functional Training

Organisationsformen, Trainingsbereiche, Stundenbilderstellung, Verkauf und Preisgestaltung

PT - PERSONAL TRAINING:

Personal Training

Hands on, Acting, Spotting, Motivation, Umgang mit Kunden, Gesprächsführung, Lehrauftritt, Einweisungen

Personaltraining bei Personen mit Einschränkungen und/oder Verletzungen

Hands on, Acting, Spotting, Motivation, Umgang mit Kunden, Gesprächsführung, Lehrauftritt, Einweisungen, Besonderheiten bei Verletzungen, Hilfsmittel im Personal Training, Outdoor Training, Ausnahmetraining mit 2 Personen, Verkauf

MPT - MEDICAL PERSONAL TRAINING-MODUL:

Vertiefung Sportverletzungen- Arzneimittel im Sport

Tennisellbogen, Muskelfaserrisse, Impingementsyndrom, Ermüdungsfrakturen (Bone Bruise), Achillessehnenprobleme, Patellasitzensyndrom, Tractus Syndrom (Läuferknie), Kompartmentsyndrom, Hypertonie, Diabetes, Herzinsuffizienz, Belastungssasthma, Antibiotika, Betablocker, Statine, Schmerzmittel (NSAR), Blutgerinnungshemmer

Reha Training

Weiterführung einer Physiotherapie, Entzündungsphasen nach Verletzungen, Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten

Weiterführung nach einer Physiotherapie

Stufen der Wundheilung, Einführung in die physikalische Medizin, Pathologie

Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten

Ablauf einer Physiotherapie und Phasengliederung, Koordinierung mit Arzt und Therapeut

Personaltraining bei Personen mit Einschränkungen und/oder Verletzungen

Hands on, Acting, Spotting, Motivation, Umgang mit Kunden, Gesprächsführung, Lehrauftritt, Einweisungen, Besonderheiten bei Verletzungen

Vertiefung Lesen und Interpretieren von Diagnosen unter Zuhilfenahme von Literatur

Interpretation von Fachausdrücken bei Rupturen, Luxationen, Frakturen, Contusio, Distension und die Anatomische Topographie

E1 - ERNÄHRUNG 1

Grundlagen der Ernährung

Energiestoffwechsel, Nahrungsinhaltsstoffe (Kohlenhydrate, Proteine, Fett, Vitamine, Mineralstoffe), Verdauung (von Kohlenhydraten, Proteine, Fett), Säure Base Haushalt, Ernährungsabhängige Krankheiten

Voraussetzung Trainerausbildung

E2 - ERNÄHRUNG 2

Nahrungsergänzungsmittel und Sporternährung

Kohlenhydrate im Sport, Proteine im Sport, Nahrungsergänzungsmittel, Aktuelle Diäten und Gewichtsmanagement, Dehydrierung und Rehydrierung, Trainingsernährung, Carboloading

Vertiefung Anatomie

Aufbau der Zelle, Collagen, Bindegewebe, Faszien, das Nervensystem, RNA, DNA, Blutkreislauf und Kapillare, Lymphatisches System, Aufbau und Funktion des Herzens

Grundlagen der Ernährungstrainings

Ernährungsunterstützung für den Alltag, Erweiterte Grundlagen der Ernährung, Ernährungstrainingskonzepte erstellen und vermitteln, sinnhaftes Einkaufen

Voraussetzung E1

E3 - ERNÄHRUNG 3

Biologische und Regionale Bedeutung von Nahrungsmitteln

Was ist Bio, Bezug von Nahrungsmitteln aus der Region, Kennzeichen biologischen Anbaus oder Produkten, Nahrungsmittel Besorgung Regional bzw. im Supermarkt praktisch

Grundlage Kochen

Richtiges Zubereiten von Speisen, Richtiges Einkaufen, Abnehmen, Diätmythen aufdecken und verstehen am Beispiel, Metabolic, Atkins, Paleo, Suppendiäten etc.

Beratungsgespräche führen

Tipps und Tricks angepasst dem Klienten vermitteln, Anamnesen erstellen und interpretieren, Ablauf eines Beratungsgesprächs Verkauf, Hilfsmittel wie wiegen, Messen, bzw. BIA Messungen durchführen

Voraussetzung E2

Du kannst selbstständig wählen wann du welches Modul besuchen willst.

Anmeldung spätestens 2 Wochen vor den Modulen notwendig, da die maximale Teilnehmerzahl 12 Personen beträgt.

Nachdem du ein Modul besucht hast kannst du kostenlos dasselbe noch einmal zur Auffrischung besuchen.

ANMELDUNG ONLINE:
www.personaltrainerakademie.com
oder Anmeldeformular auf Seite 19.



Personal Trainer Akademie

Feldweg 149 · 8971 Schladming

+43 664 590 88 99 · office@personaltrainerakademie.com
www.personaltrainerakademie.com



ANMELDUNG

Anmeldung für (Kursname / Module):	Datum (Starttermin):

Name/Firma: _____ Anzahl der Teilnehmer: _____

Anschrift: _____

Postleitzahl: _____ Ort: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

E-Mail: _____

Geb. Datum: _____ Staatsangehörigkeit: _____

ZAHLUNGSMODULARITÄTEN:

- Kursbeitrag wird als Gesamtpreis bezahlt Sepalastschrift-Ratenvereinbarung mtl. inkl. € 75,00 Gebühr (bei Kursen)
 Finanzierung/Darlehen

VORKENNTNISSE:

- Ja - welche? _____
 Nein

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben. Falsche Angaben und damit verbundene gesundheitliche Beschwerden entbinden mich nicht von der Zahlungsverpflichtung der kompletten Ausbildungsgebühren.

Hiermit bestätigen Sie die AGB's gelesen und akzeptiert zu haben. Änderungen, Irrtümer, Satz- Druckfehler sind vorbehalten. AGB's finden Sie auf unserer Homepage <http://www.personaltrainerakademie.com/impressum/>.

Kursgebühren sind nach Erhalt der Rechnung innerhalb von 2 Wochen zu zahlen. Ohne Zahlungseingang der Kursgebühren besteht kein Recht zur Teilnahme an unseren Aus- und Weiterbildungen.

Nach Erhalt der unterschrieben Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung sowie bei Kursen einen Kursablauf und Terminliste. Mit dieser Unterschrift bestätigen Sie die Widerrufsbestimmungen gelesen und akzeptiert zu haben. Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich einverstanden bin im Lehrgang fotografiert – gefilmt zu werden und diese Fotos für Werbezwecke verwendet werden dürfen, wie Facebook, Instagram usw. (dies kann ich jederzeit widerrufen).

SEPA

Ich ermächtige/Wir ermächtigen die Personal Trainer Akademie Creditor ID: AT38ZZZ00000062302 Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/unser Kreditinstitut an, die von der Name Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen SEPA-Lastschriften einzulösen. Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN _____ BIC _____

Unterschrift: _____ Ort, Datum: _____



PERSONAL TRAINER AKADEMIE



Zdravko Alfred Fric
Inhaber und Dozent
–
+43 664 5908912



Anja Antonia Ruetz
Gesundheitstrainerin und
Bildungsmanagerin Tirol,
Vorarlberg
–
+43 660 4962092



Carmen Fric
Bildungsmanagerin,
Pädagogische Leitung
und Vertrieb
–
+43 664 5908899



Hajro Mandal
Finanzierung, Absicherung,
Vertrieb PTAK, Vertriebsschulungen
und Bildungsmanager Kärnten,
Slowenien und Kroatien
–
+43 664 5500577



Linda Moritz
Standortleiterin München,
S3-Bildungsmanagerin
–
AT +43 664 99256025
DE +49 176 60303517



Tom Tejral
Standortleiter Wien, Graz
und Dozent
–
+43 664 4289424

HEADQUATER – SCHLADMING

Feldweg 149 – 8971 Schladming
+43 664 590 88 99
office@personaltrainerakademie.com

AUSBILDUNGSSTANDORTE:

✦ **Salzburg**
Bodyland St. Johann
Industriestraße 44
5600 St. Johann / Pg

✦ **Wien**
Therme Wien Oberlaa
Kurbadstraße 14
1100 Wien

✦ **Niederösterreich**
Medicent Baden
Grundauerweg 15
2500 Baden

✦ **Graz**
Injoymed Süd
Triesterstraße 391
8055 Graz

✦ **Innsbruck**
Olympiazentrum
Olympiastraße 10
6020 Innsbruck

✦ **München**
Kurt-Huber-Ring 13
82256 Fürstenfeldbruck

