



# WIFI Gesundheits- und Sportakademie

WIFI. Wissen Ist Für Immer.

[tirol.wifi.at/sport](https://tirol.wifi.at/sport)

# WIFI Gesundheits- und Sportakademie

**Starten Sie durch mit unseren Ausbildungen zum/zur Fitnesstrainer:in; Lauftrainer:in, Yogalehrer:in oder generell mit unseren Kursen im Bereich Gesundheit und Bewegung. Unsere praxisorientierten Programme bieten Ihnen das nötige Wissen und die Fähigkeiten, um in der Fitness- und Gesundheitsbranche erfolgreich zu sein.**

Egal, ob Sie Ihre Leidenschaft für Sport und Bewegung zum Beruf machen oder einfach nur Ihr Wissen erweitern möchten – bei uns finden Sie die passende Ausbildung. Unsere Kurse sind so konzipiert, dass sie sowohl theoretische Grundlagen als auch praktische Anwendungen umfassen. Sie lernen nicht nur die neuesten Trainingsmethoden und -techniken kennen, sondern auch wichtige Aspekte der Ernährung, Anatomie und Physiologie.

Am WIFI Tirol profitieren Sie von erfahrenen Dozentinnen und Dozenten, die Profis auf ihrem Gebiet sind und ihre praktischen Erfahrungen mit Ihnen teilen. Durch modernste Ausstattung und aktuelle Kursinhalte stellen wir sicher, dass Sie optimal auf Ihre zukünftigen Herausforderungen vorbereitet sind.

Nach Abschluss Ihrer zertifizierten Ausbildung stehen Ihnen zahlreiche Karrierewege offen. Ob als selbstständige:r Trainer:in, in einem Fitnessstudio oder als Teil eines Gesundheitsteams – die Möglichkeiten sind vielfältig.

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Träume verwirklichen und einen positiven Einfluss auf das Leben anderer Menschen ausüben. Werden Sie Teil einer dynamischen Branche, die ständig wächst und sich weiterentwickelt!

## Das WIFI Tirol

### Die Idee dahinter

Wirtschaftlicher und technologischer Fortschritt ist Lebenszeichen einer dynamischen Gesellschaft – und verlangt nach initiativen Menschen mit einem hohen Maß an geistiger Flexibilität und Handlungswissen. Permanente und aktive Lernbereitschaft sind in einer Zeit des ständigen Wandels persönliche und unternehmerische Erfolgsfaktoren.

Das WIFI der Wirtschaftskammer Tirol versteht sich in diesem Sinne als Impulsgeber für Menschen mit klarem Blick in die Zukunft. Als größte österreichische Fortbildungsstätte für Erwachsene hat das WIFI den Wunsch und das Ziel, engagierten Menschen möglichst vielfältige Entfaltungsräume anzubieten. Denn: Wissen schafft Handlungsalternativen – sowohl in privater als auch in wirtschaftlicher Hinsicht.

### Unsere Aufgabe

Das WIFI Tirol ist eine Serviceeinrichtung der Wirtschaftskammer. Wir haben den Auftrag, die in der Wirtschaft Tätigen zu unterstützen, damit sie den Aufgaben von heute und den Herausforderungen von morgen besser begegnen können. Unsere Ziele sind

eine Verbesserung der fachlichen und unternehmerischen Qualifikationen sowie Hilfestellung bei unternehmensspezifischen Fragen. Dabei orientieren wir uns an den aktuellen Erfordernissen der Wirtschaft und den Bedürfnissen unserer Kammermitglieder.

### Wir verstehen unter Wirtschaftsförderung die...

- Entwicklung von Menschen und Unternehmen durch Qualifizierung
- Unterstützung aller Faktoren eines marktwirtschaftlichen Klimas
- Stärkung der Leistungskraft und Wettbewerbsfähigkeit Tiroler Unternehmen
- Mitgestaltung und Beeinflussung von Märkten
- Hilfe zur Bewältigung des Strukturwandels



Weitere Informationen und Fakten unter [www.tirol.wifi.at/ueber-uns](http://www.tirol.wifi.at/ueber-uns) oder einfach QR-Code scannen!

## Grundlehrgang Bewegung und Sport

Ole Lipka. 143 Std, 1990 Euro

IBK Nr 15498.014 20.02.25-07.06.25 Do-Fr 08:00-17:00  
fallw. Sa 08:00-16:35

Nach Absolvierung des Grundlehrgangs Bewegung und Sport stehen Ihnen folgende weiterführende Module offen: • Angewandte Prävention I-Bewegung • Angewandte Prävention II-Entspannung • Angewandte Prävention III- Ernährung und Sporternährung

Nach Absolvierung aller Module und eines Praktikums von 160 Stunden haben Sie die Möglichkeit, die kommissionelle *Prüfung zum Fitness- und Gesundheitstrainer abzulegen*.

**Inhalte:** • Allgemeine und spezielle Anatomie • Terminologie • Befundlehre • Hygiene Basis • Recht • Kommunikation • Ethische Aspekte der Gesundheitsvorsorge

**Hinweis:** Im Rahmen der Ausbildung ist ein Erste-Hilfe-Zeugnis von 16 Stunden zu erbringen. Grundlehrgang für Bewegung und Sport wird auf andere Ausbildungen im Gesundheitsbereich am WIFI Tirol angerechnet. Für ausgebildete gewerbliche oder medizinische Masseure entfällt der Grundlehrgang.

 Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/154984](http://www.tirol.wifi.at/154984) oder einfach QR-Code scannen.

## Informationsabend Gesundheitstrainer

WIFI-Experten. 2 Std, kostenlos

IBK Nr 15493.014 03.10.24 Do 18:00-20:00

IBK Nr 15493.024 07.11.24 Do 18:00-20:00

Beim Informationsabend erhalten Sie alle Details zur Ausbildung.  
**Hinweis:** Die Teilnahme ist kostenlos, wir bitten jedoch um Anmeldung.

## Ausbildung zum diplomierten Gesundheitstrainer und Fitnesstrainer

WIFI-Experten. 491 Std, 4590 Euro

IBK Nr 15491.014 20.02.25-25.09.25 Do-Sa 08:30-17:00

Als Gesundheitstrainer:in für Fitness, Bewegung und Sport sind Sie qualifiziert, Kunden bedarfsorientiert durch gesundheitsfördernde Trainingsprogramme zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination), zu unterstützen. Gezielte Wissensvermittlung, praktische Übungen, selbständiges Arbeiten und Lernen bilden die Schwerpunkte der Ausbildung. Darüber hinaus konzipieren Sie primär- und sekundärpräventive Trainingsprogramme.

**Inhalte:** • Grundlehrgang Bewegung und Sport • Trainingsgestaltung • Cardio- und Metabolic-Training • Grundlagen der Ernährung (Sport und Gesundheit) • Muskelfunktionstest - Trainings-therapeutische Analyse des Bewegungsapparats • Pure Strength

- Kraft- und Athletik-Training • Rücken- und Beckenbodentraining • Entspannungstraining • Praktikum

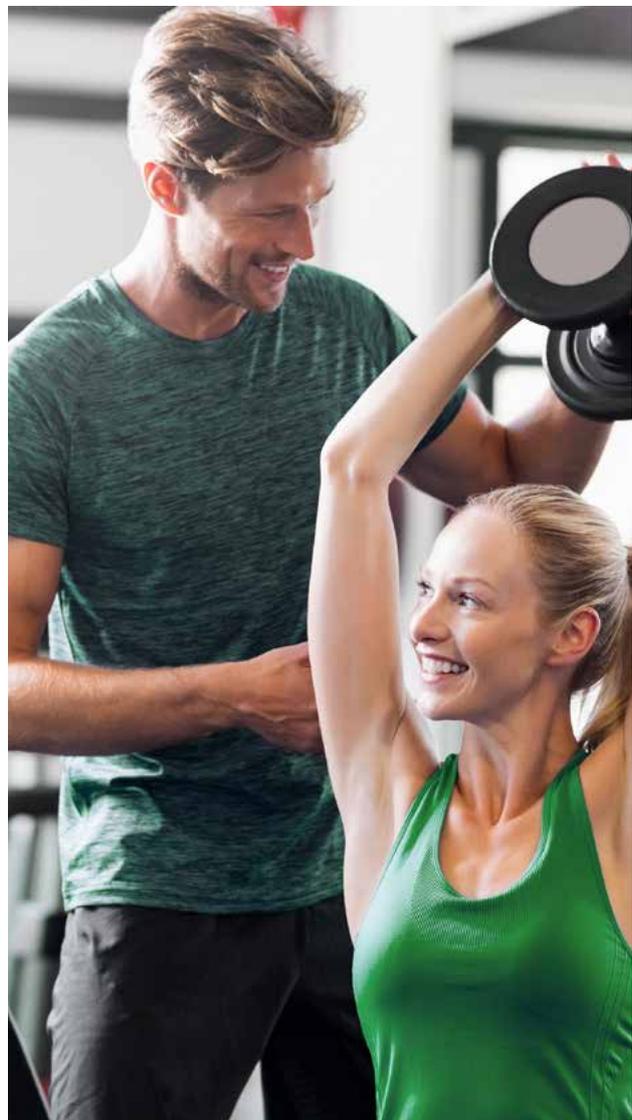
Nach Abschluss können Sie Ihr Fachwissen in Gesundheitszentren, Wellnesshotels, Fitnessstudios, Vereinen, in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge und der Erwachsenenbildung einbringen. Aufgrund Ihrer umfassenden Ausbildung können Sie auch als selbstständige/r Berater:in tätig sein und das freie Gewerbe „Erstellung von Trainingskonzepten für gesundheitsbewusste Personen“ beantragen.

### Gesundheitstrainer für Masseure – 2.990 Euro

Sie sind bereits Masseur und sportinteressiert? Die verkürzte Ausbildung zum diplomierten Gesundheits- und Fitnesstrainer ist die ideale Ergänzung, um Ihr Berufsfeld zu erweitern. Da Sie bereits wesentliche Fächer wie Anatomie absolviert haben, können diese angerechnet werden.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/154914](http://www.tirol.wifi.at/154914) oder einfach QR-Code scannen.





## Informationsabend Yogalehrerausbildung – Hatha Vinyasa

Bianca Hanika. 2 Std, kostenlos

IBK Nr 15500.014 21.08.24 Do 18:00-20:00

An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick in die Yogalehrerausbildung. Sie erhalten Gelegenheit, die Kursleiterin, Frau Bianca Hanika, persönlich kennenzulernen.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/155004](http://www.tirol.wifi.at/155004) oder einfach QR-Code scannen.

## Yogalehrerausbildung – Hatha Vinyasa

Bianca Hanika. 203 Std, 3990 Euro

IBK Nr 15497.014 25.10.24-30.01.25 Mi und Fr 19:00-22:00  
zwei Blockwochen online

Wir bieten eine hochwertige Ausbildung durch erfahrene und qualifizierte Lehrer:innen. Professionalität steht im Mittelpunkt aller Aktivitäten, angefangen bei der Ausbildungsplanung bis hin zur Unterrichtsgestaltung.

*Spezifische Schwerpunkte in der 200-Stunden-Ausbildung*

1. *Grundlagen des Yoga:* Die Ausbildung vermittelt fundierte Kenntnisse über die Grundlagen des Yoga, einschließlich Asanas, Pranayama, Meditation, Anatomie und Physiologie 2.
2. *Unterrichtsmethoden und -techniken:* Effektive Unterrichtsmethoden und -techniken, um Yoga-Klassen sicher und inspirierend zu gestalten.
3. *Ethik und Verantwortung:* Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Ethik und Verantwortung im Yoga-Unterricht, einschließlich des Respekts vor den Grenzen und Bedürfnissen der Teilnehmer:innen.
4. *Anpassungsfähigkeit und Individualität:* Die Teilnehmenden lernen, Yoga-Klassen an die Bedürfnisse und Fähigkeiten ihrer Schüler anzupassen und individuelle Unterstützungen zu bieten.
5. *Selbsterfahrung und Reflexion:* Die Ausbildung bietet Raum für Selbsterfahrung und Reflexion, um ein tieferes Verständnis von Yoga und sich selbst zu entwickeln.

*Inhalte:* • Asana-Praxis (Körperhaltung) • Anatomie und Physiologie des Yoga- Körpers • Yoga-Philosophie und Geschichte • Praktische Lehrmethoden und Unterrichtstechniken • Pranayama und Meditation • Yogische Lebensweise und Ethik • Business of Yoga: Marketing, Verträge, Versicherung



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/105014](http://www.tirol.wifi.at/105014) oder einfach QR-Code scannen.

## Diplomierter Lauftrainer

Florian Ebenbichler. 32 Std, 625 Euro

IBK Nr 15494.014 06.09.24-14.09.24 Fr Sa 08:30-17:00

Dieser Lehrgang setzt sich aus einem ausgewogenen Mix von Theorie und Praxis zusammen: • Lauf-Physiologie (Kenntnisse Anatomie, Kinetik und Biochemie) • Laufanalyse im Feldtest verstehen und umsetzen • Lauf-Testbatterien kennenlernen und selbstständig umsetzen • Trainingsplanung für (Halb-)Marathon kennenlernen • Praktische Übungen (Laufbahn, Straße, Gelände) • Fahrspiele erlernen • Verletzungsprävention praktisch umsetzen

**Zielgruppe:** • Alle, die Freude am Laufen haben und diese vertiefen möchten • Alle, die gerne als Lauftrainer:in fundierte Einheiten anbieten wollen • Fitnesstrainer:innen, Wellnesscoaches, Übungsleiter:innen, Ärzte und Ärztinnen, Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Masseurinnen und Masseur oder in anderen Gesundheitsberufen tätige Personen, die eine Zusatzqualifikation erwerben wollen

**Abschluss:** WIFI-Diplom zum diplomierten Lauftrainer



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/154944](http://www.tirol.wifi.at/154944) oder einfach QR-Code scannen.

## Rennrad-Fahrtechniktraining

Roland Königshofer. 8 Std, 320 Euro

IBK Nr 15522.014 26.06.25-27.06.25 Do 18:00-20:00  
Fr 14:30-20:00

Sie wollen mehr Sicherheit und dadurch mehr Spaß? Sie haben Wettkampfbambitionen und wollen darauf aufbauend auch bessere Performance bringen? Bei Radmarathon-Bewerben bis zu 5.500 Höhenmeter Downhill (z. B. beim „Öztaler“) oder bei der Ironman-WM in Nizza (2.400 HM) müssen auch die langen Abfahrten sicher und schnell bewältigt werden.

Die bereits „legendäre“ Grundschulung für Einzelfahrer:innen gibt es jetzt auch in Tirol. 3x ca. 2h als Ganztageskurs oder auf 2 Nachmittage/Abende verteilt, mit den Schwerpunkten: • Bremsen • Kurvenfahren in der Ebene • Abfahrt



Radsport Weltmeister und WIFI Trainer Roland Königshofer

**Zielgruppe:** Egal, ob du ein Anfänger bist, der gerade erst mit dem Rennradfahren beginnt, oder ein erfahrener Fahrer, der seine Fähigkeiten verbessern möchte, die richtige Technik wird dir in diesem Kurs gezeigt. Radrennfahrer:innen, Triathlet:innen, Nachwuchs oder Trainer:innen.

**Voraussetzungen:** Teilnahme mit dem eigenen Rennrad und geeignetem Fahrradhelm (Tragepflicht)

**Abschluss:** • Die Kurse sind nach ÖNORM S 2417 zertifiziert • 100% Erfolgsgarantie, welche meist weit über den Erwartungen liegt, wie z. B. nur mehr halber Bremsweg!



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/155224](http://www.tirol.wifi.at/155224) oder einfach QR-Code scannen.

## eBike Fahrtechniktraining

Mag. Dr. Christoph Gert Ammann. 6 Std, 150 Euro

IBK Nr 15521.014 07.05.25-10.05.25 Mi 09:30-12:00  
Sa 09:30-12:00

Lernen Sie den sicheren Umgang mit dem eBike!

**Inhalte:** • Motorleistung und Schaltung • Kenntnis der Vorteile und Gefahren der elektrischen Unterstützung • Richtiges Bremsen auf festem und lockerem Untergrund • Richtiges Lenken auf festem und lockerem Untergrund • Korrekte Blickführung  
Es werden den Teilnehmenden im Rahmen des Fahrtechniktrainings Übungen gezeigt, welche jederzeit selbstständig wiederholt und trainiert werden können.

**Zielgruppe:** Alle Interessenten, die Sicherheit beim Fahren mit dem eBike erlangen wollen oder Ihre Fahrtechnik mit dem eBike verbessern möchten.

**Voraussetzungen:** Beherrschen des einfachen Fahrrad-Fahrens.

**Equipment:** • Helm • Radbekleidung • Geeignetes Schuhwerk (flache Sohlen, schnürbar) • Regenbekleidung (falls nötig) • Trinkflasche • Sportbrille • Rucksack

Entweder bringen Sie Ihr eigenes eBike mit oder es gibt die Möglichkeit ein eBike auszuleihen unter <https://www.dieboerse.at/>



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/155214](http://www.tirol.wifi.at/155214) oder einfach QR-Code scannen.



## Animal Flow

WIFI-Experten. 10 Std, 295 Euro

IBK Nr 15509.014 21.11.24-29.11.24 Do Fr 19:00-20:40  
Sa 09:00-10:40

IBK Nr 15509.024 24.04.25-09.05.25 Do Fr 19:00-20:40  
Sa 09:00-10:40

Dieses Training beansprucht den ganzen Körper gleichermaßen und kommt gänzlich ohne Geräte oder sonstigem Equipment aus. Durch das Imitieren verschiedener Tierbewegungen wie z.B. den Skorpion, das Biest, den Krebs u.v.m. wird der menschliche Bewegungsapparat aktiviert und gestärkt. Die verschiedenen Übungen können auf unterschiedlichster Art und Weise miteinander kombiniert werden, wodurch ein sogenannter Flow entsteht. Bereits nach einigen Trainingseinheiten kann eine Verbesserung in der Beweglichkeit, Koordination und Rumpfstabilität wahrgenommen werden. Auch Kraft und Ausdauer, Körperhaltung sowie Körperwahrnehmung können optimiert werden.

*Zielgruppe:* Animal Flow ist für jeden geeignet, der seinem Körper etwas Gutes tun möchte.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/155094](http://www.tirol.wifi.at/155094) oder einfach QR-Code scannen.

## Cranial Works-Diplomlehrgang

Kathrin Kleindorfer. 160 Std, 2850 Euro 

IBK Nr 15411.014 04.10.24-06.09.25 Fr 09:00-18:00  
Sa 09:00-17:00

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Craniosacralen Biodynamik ermöglichen es Ihnen, mit der Cranial-Works-Ausbildung Selbstheilungsprozesse zu fördern und den Menschen zu mehr Vitalität, Beweglichkeit und Wohlbefinden zu verhelfen!

*Inhalte:* • Innere Haltung • Gewebsrhythmen • Craniale Mechanik • Die Gezeiten des Körpers als Gesundheitspotenzial • Long Tide • Mid Tide • Cranial-Rhythmischer Impuls • Schädelknochen der Schädelbasis • Eigen-Palpation • Drei-Körper-Modell • Hirnhäute • Fulkren; Schulung der Wahrnehmung und feinfühliges Palpation • Ventrikel • Übungen zur Gewebsdifferenzierung • Emotionen in den Strukturen • Ethik • Ablauf einer Sitzung • Innerer Behandlungsplan des Kunden • Gesprächsführung • Techniken für Gesicht und Sinnesorgane • Stille und Selbstheilungsprozesse • Unterschiede von Resonanz und Projektion • Wirbelsäule • Techniken an Wirbelsäule • Kopf und Oberkörper • Visionsarbeit • Techniken am Brustkorb • Übungen zur Förderung der eigenen Körperbewusstheit • Rollenverständnis • Techniken am Becken • Sensibilisierung und Umgang mit Energiephänomenen • Techniken im feinstofflichen Bereich • Reflexion der persönlichen Entwicklung

*Zielgruppe:* • Masseur:innen • Physiotherapeut:innen  
• Menschen, die an der tiefgreifenden und hochwirksamen Methode der Craniosacralen Körperarbeit interessiert sind  
*Voraussetzungen:* Stabiler körperlich-psychischer Zustand und die Bereitschaft, mit eigenen Prozessen und denen der Übungspartner wertschätzend umzugehen

*Abschluss:* Anwendungen des Craniosacralen Balancing werden im Rahmen des Energetikgewerbes durchgeführt. Mit dem Diplom können Sie das freie Gewerbe „Craniosacral Balancing“ anmelden.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/154114](http://www.tirol.wifi.at/154114) oder einfach QR-Code scannen.

## Kinesiologische Ausbildung Touch for Health

WIFI-Experten. 100 Std, 1890 Euro

IBK Nr 15469.014 21.03.25-05.07.25 Fr 14.00-21.30  
Sa 09.00-17.00  
Di 17.00-21.30

Touch for Health wird mit „Gesund durch Berühren“ übersetzt. Sie erlernen eine energetische Methode, die Ihnen Wohlbefinden und Prävention von innen heraus ermöglicht und Ihnen noch dabei hilft, Ihr Wissen über typische energiefördernde Hausmittel (Kräuter, Mineralien, Räuchern usw.), die in Tirol gebräuchlich sind, zu erweitern und vertieft nutzen zu können. Das Ziel von Touch for Health ist es, Menschen ein besonderes gesundheitsförderndes Übungs- und Balanceverfahren zugänglich zu machen, mit dem es gelingt, präventiv für sich selbst und die eigene Familie da zu sein. Zusätzlich bieten die vier Touch-for-Health-Teile die Möglichkeit, den beruflichen Weg zum/zur Kinesiolog:in zu erlernen und auszuüben.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/154694](http://www.tirol.wifi.at/154694) oder einfach QR-Code scannen.



## High Performance Days – Das 7 Säulen Konzept zur Gesunderhaltung und Leistungssteigerung

Mag. Johannes Köck. 24 Std, 560 Euro

IBK Nr 15524.014 04.10.24-11.10.24 Fr 08:00-17:15  
Sa 08:00-17:15

IBK Nr 15524.024 24.01.25-31.01.25 Fr 08:00-17:15  
Sa 08:00-17:15

In den drei Tagen lernen Sie ein gesamtheitliches Gesundheitskonzept kennen, welches Sie in Ihren Alltag integrieren können. In interaktiven Sessions werden 7 Säulen zur Gesunderhaltung und Leistungssteigerung behandelt. Teil des Workshops ist die Erstellung eines persönlichen Performance-Plans der individuell und realistisch auf Ihren Alltag angepasst wird.

*Die 7 Säulen in diesem Konzept bestehen aus:* • Bewegung, • Entspannung/Schlaf, • Ernährung, • Atmung, • Licht, • Kälte/Wärme • Psyche

Nach einem Input zu jedem der Themen werden Übungen und Praxisvorschläge vorgestellt. Der Kurs dient als Einstieg in einen gesunden Alltag mit mehr Energie und Elan.

*Zielgruppe:* Jede:r, der seine Gesundheit verbessern und die Leistungsfähigkeit steigern will.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/155244](http://www.tirol.wifi.at/155244) oder einfach QR-Code scannen.

## Kneippschulung in Südtirol – Eschgfeller Atem der Berge

WiFi-Experten. 16 Std, 599 Euro

IBK Nr 15525.014 05.10.24-07.10.24 Sa 13:30-17:00  
So Mo 09:00-17:00

Tauchen Sie ein in die Welt des Kneipp'schen Gesundheitskonzepts mit einer Vielzahl von Anwendungen, die Körper und Geist erfrischen. Entdecken Sie die faszinierende Wirkung und Anwendung ätherischer Baumöle, die seit Jahrhunderten für ihr vielseitiges Potenzial geschätzt werden. Erleben Sie hautnah die Herstellung von Latschenöl bei unserer Besichtigung der Latschenölbrennerei und erfahren Sie mehr über diesen traditionellen Prozess. Entspannen Sie sich in einem originalen Sarntaler Latschenkiefernbad, eingebettet in die wohltuende Wärme der Latschenkiefer, für eine ganzheitliche Regeneration.

*Inhalte:* • Kneippschulung mit verschiedenen Anwendungen • Ätherische Baumöle, Wirkung und Anwendung • Besichtigung des Betriebes • Latschenkiefernbad

Das Seminar findet direkt im Reinswald in Sarntal statt. Folgende Materialien sind bitte mitzubringen: • Regenjacke • Leichte Wanderschuhe/Sportschuhe • Badesachen, Schlappen, Handtuch

*Zielgruppe:* Für alle, die sich von der Kraft der Berge inspirieren lassen wollen und neue Energie tanken möchten.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/155254](http://www.tirol.wifi.at/155254) oder einfach QR-Code scannen.





## Für Sie da:

### **WIFI der Wirtschaftskammer Tirol**

Egger-Lienz-Straße 116, 6020 Innsbruck

Sabine Meirer

t: 05 90 90 5-7612

e: [sabine.meirer@wktirol.at](mailto:sabine.meirer@wktirol.at)

Das WIFI erfüllt seit 1995 die jeweils höchsten Qualitätskriterien im Bildungsbereich.

**Stand:** Juli 2024



Direkt zu den Kursen oder unter  
[tirol.wifi.at/sport](https://tirol.wifi.at/sport)