

FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINER

NOV 2025 -
JUNI 2026

MERAN



INFOVERANSTALTUNG ONLINE Mi., 22.10.2025 um 19.30 Uhr

INFO KVV Bildung Meran, Astrid Müller, Geothestraße 8. Meran, Tel. 0473 229 537, meran@kvwbildung.org

AUSBILDUNG FITNESS- & GESUNDHEITSTRAINER

AUSBILDUNGSLEHRGANG IN KOOPERATION MIT VITALAKADEMIE



Ziel

Dieser Lehrgang ermöglicht es den Absolventinnen und Absolventen selbständig und zielgruppengerecht gesundheitsorientierte Fitness- und Gymnastikkurse bzw. Einzeltrainings durchzuführen. In der Ausbildung werden sowohl die fachlichen Kenntnisse als auch erprobte Methoden für die Durchführung vermittelt.

Theorie und Praxis werden in einer ausgewogenen Mischung aus Präsenzunterricht und Selbststudium vermittelt. Der Präsenzunterricht findet entweder im Bewegungsraum der KVV Bildung oder in einem Fitnessstudio statt.

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung zum Fitness- und Gesundheitstrainer verfügen die Teilnehmer*innen über fundiertes, zeitgemäßes Fachwissen in den Bereichen Fitness, Gesundheit und Prävention. Fitness- und Gesundheitstrainer*innen sind in vielen Bereichen gefragt und profitieren von vielseitigen beruflichen Möglichkeiten, darunter: Fitness- und Sporttrainer*innen, Gesundheitsexpert*innen in Wellness-Einrichtungen oder der Hotellerie, Bewegungskoaches, Fachkräfte im betrieblichen Gesundheitsmanagement und vieles mehr

Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die

- sich durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern möchten.
- sich beruflich neu orientieren und haupt- oder nebenberuflich als selbstständige/r Fitness- und Gesundheitstrainer/in arbeiten möchten.
- sich umfassende Grundlagen aufgrund von persönlichem Interesse aneignen möchten.
- in verwandten Bereichen (z.B. Pilates, Yoga, Massage) arbeiten bzw. Gruppenkurse anbieten.
- im Bereich Wellness in der Hotellerie arbeiten.

Gefördert von



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE



Weiterbildung
in Südtirol

AUSBILDUNG FITNESS- & GESUNDHEITSTRAINER

Inhalte

Sport- und Leistungsphysiologie: Aufbau und Funktionsweise des menschlichen Organsystems und dessen Anpassung ans Training

Funktionelle Sportanatomie: Aufbau und Funktionsweise des menschlichen Bewegungsapparates und dessen Anpassung ans Training

Allgemeine Trainingslehre & Trainerkompetenz: geschichtliche Entwicklung, Trainingsprinzipien, Trainingsplanung und -steuerung, Kommunikation, Didaktik & Methodik

Krafttraining: Gerätekunde und -training, funktionelles Bodyweight-Training, Arbeit mit Kleingeräten, korrekte Bewegungstechniken, Erstellen von individuellen Trainingsplänen, praktische Trainings- und Lehrauftritte

Functional Training: Coretraining, Bodyweight & Kleingeräte (Slingtraining, Gymnastik- und Medizinball, Elastic Resistance, etc.)

Ausdauertraining: individuelle Trainingsplanung und Bestimmung der optimalen Belastungsbereiche mit Hilfe von Ausdauer-Testmethoden, richtiges Trainingsmaterial, spezielle Trainings- und Übungsmethoden

Sensomotorisches Training & Koordination: menschliches Bewegungslernen und methodische Reihen zu unterschiedlichen Aspekten des Koordinationstrainings vom Anfänger bis zum Leistungssportler

Beweglichkeitstraining & Mobility: vertiefende Anatomie, Tests auf Bewegungseinschränkungen, Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit mit Schwerpunkt Dehnen

Sporternährungslehre: Ernährung für die Unterstützung der Regeneration nach der Belastung

Extra-Inhalte (on demand):

- Allgemeine Pädagogik
- Moderation und Präsentationstechniken
- Marketing
- Kommunikation
- Erste Hilfe – Basiswissen

Diese Extra-Inhalte werden als Videos/Skripten zur Verfügung gestellt, sind jedoch nicht prüfungsrelevant.

Die Ausbildung Fitness- und Gesundheitstraining wird in Kooperation mit der Vitalakademie durchgeführt. Diese Ausbildung entspricht betreffend Inhalt und Umfang der Fitnesstrainer A-Lizenz nach deutschem Ausbildungsmodell.

AUSBILDUNG FITNESS- & GESUNDHEITSTRAINER

Das Trainerteam



Eva Maria Ratzenböck

- ⇒ MBA Gesundheit & Sozialmanagement
- ⇒ Staatl. geprüfte Fitnesstrainerin
- ⇒ Staatl. geprüfter Lehrwart für Allgemeine Gymnastik, Aerobic, Seniorenfitness
- ⇒ Haltungs- & Wirbelsäulentrainer
- ⇒ Osteoporosetrainer und Beckenbodentrainer
- ⇒ Langjährige Zusammenarbeit mit der Vitalakademie
- ⇒ Aus Walding (A)



Gerhard Steirer

- ⇒ Dipl. Berufspädagoge
- ⇒ Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer
- ⇒ Dipl. Mentaltrainer und Sportmentaltrainer
- ⇒ ISO zertifizierter Trainer 17024
- ⇒ Laufinstructor/Marathonläufer
- ⇒ MBA Gesundheit & Sozialmanagement
- ⇒ Langjährige Zusammenarbeit mit der Vitalakademie
- ⇒ Aus Graz (A)



Philipp Moser

- ⇒ Dipl. Fitness- und Mentaltrainer
- ⇒ Zertifizierter Faszien und Functional Trainer
- ⇒ Functional Performance Trainer
- ⇒ Referent für Sport, Training und Gesundheit
- ⇒ Trainer für Basketball & Stand Up Paddling
- ⇒ Freier Autor (Fachzeitschriften, Bücher)
- ⇒ Aus Graz (A)



Thomas Dürhammer

- ⇒ Studium der Ernährungswissenschaften (MSc.)
- ⇒ Studium der Sportwissenschaften (BSc.)
- ⇒ Staatl. geprüfter Fitnessinstructor
- ⇒ ISAK-Ausbildung (Kinantropometrie)
- ⇒ Spezialisierungen in betrieblicher Gesundheitsförderung
- ⇒ Mehrjährige Erfahrung in der Begleitung von Profi- und AmateursportlerInnen
- ⇒ Referententätigkeit Anatomie, Sporternährung, Krafttraining, Sportphysiologie
- ⇒ Aus Linz (A)

AUSBILDUNG FITNESS- & GESUNDHEITSTRAINER

Stundenplan

Nr	Datum	Thema	Uhrzeit	Referent/in
	flexibel vor Tag 1	Basiswissen Mensch (Skriptum und Video) - Selbststudium		
	Lernbaustein 1: Sport und Leistungsphysiologie (Selbststudium)			
1	Fr. 28.11.2025	Start Up / Sportphysiologie	09:00 - 16:30	Eva Ratzenböck
2	Sa. 29.11.2025	Sportanatomie	09:00 - 16:30	Eva Ratzenböck
3	So. 30.11.2025	Allgemeine Trainingslehre & Trainerkompetenz	09:00 - 16:30	Eva Ratzenböck
	Lernbaustein 2: Sportanatomie (Selbststudium)			
4	Sa. 07.02.2026	Ausdauer - Theorie & Diagnostik	09:00 - 16:30	Gerhard Steirer
5	Sa. 08.02.2026	Ausdauer - Trainingsmethoden & Trainingsplanung	09:00 - 16:30	Gerhard Steirer
	Lernbaustein 3: Trainingspraxis & Übungskatalog (Selbststudium)			
6	Fr. 17.04.2026	Krafttraining - Theorie & Geräte	09:00 - 16:30	Philipp Moser
7	Sa. 18.04.2026	Krafttraining - Geräte & Freihanteln	09:00 - 16:30	Philipp Moser
8	So. 19.04.2026	Sporternährung (ZOOM-Online)	09:00 - 16:30	Thomas Dürhammer
	flexibel vor Tag 9	FACHKOMPETENZTEST 1 (Online) Selbstüberprüfung: Sportbiologie, Trainingslehre, Kraft, Ausdauer		
	Lernbaustein 4: Anamnese-Diagnostik-Trainingsplanung (Selbststudium)			
9	Fr. 08.05.2026	Beweglichkeit & Mobility	09:00 - 16:30	Eva Ratzenböck
10	Sa. 09.05.2026	Koordination & Sensomotorik	09:00 - 16:30	Eva Ratzenböck
11	So. 10.05.2026	Krafttraining - Functional Training: Bodyweight & Kleingeräte	09:00 - 13:30	Eva Ratzenböck
	Lernbaustein 5: Stundenbild (Selbststudium)			
	flexibel vor Tag 12	FACHKOMPETENZTEST 2 (Online) Selbstüberprüfung: Beweglichkeit, Koordination, Sporternährung		
12	Sa/So. 20./21.06.2026	Abschlussprüfung	09:00 - 16:30	Eva Ratzenböck

Hinweis: Die Lernbausteine behandeln Themen, die individuell im Selbststudium zu erarbeiten sind. Dazu werden Videos und/oder Skripten zur Verfügung gestellt. Lernbausteine lehnen sich an die Themen der einzelnen Blöcke an, bereiten diese vor oder vertiefen diese. Ein Lernbaustein entspricht 6 Stunden Unterricht.

Insgesamt werden 72 Stunden im Präsenzunterricht durchgeführt, für die verpflichtenden Lernbausteine sind 30 Stunden an Selbststudium veranschlagt.

AUSBILDUNG FITNESS- & GESUNDHEITSTRAINER

Zertifikate/Abschluss

Voraussetzungen für das Zertifikat „Fitness und Gesundheitstrainer“

- Mind. 80 %ige Anwesenheit bei den Kurseinheiten der Fachmodule
- positive Absolvierung der beiden Fachkompetenztests
- Mündliche und praktische Abschlussprüfung
- Nachweis über 45 Stunden Praktische Umsetzung (Hospitation in bestehenden Gymnastikkursen, Besuch von Vorträgen, private Trainingsgruppen, ...) und 15 Stunden Peergruppen-Treffen

Veranstaltungsort

Bewegungsraum bzw. Kursraum der KVV Bildung Meran, Otto-Huber-Str. 84 in 39012 Meran, verschiedene Fitnessstudios im Raum Meran

Termine

Modul 1:

Fr. 28. November – So. 30. November 2025, jeweils von 09:00-16:30 (mit 1,5h Pause)

Modul 2:

Sa. 07. Februar – So. 8. Februar 2026, jeweils von 09:00-16:30 (mit 1,5h Pause)

Modul 3:

Fr. 17. April – So. 19. April 2026, jeweils von 09:00-16:30 (mit 1,5h Pause)

Modul 4:

Fr. 08. Mai – So. 10. Mai 2026, jeweils von 09:00-16:30 (mit 1,5h Pause)

Abschlussprüfung

Sa./So. 20/21. Juni 2026

AUSBILDUNG FITNESS- & GESUNDHEITSTRAINER

Kosten

TeilnehmerInnen-Gebühr:

1.690,00 Euro inklusive Unterlagen und Zugang zum Downloadcenter der Vitalakademie

Die Kursgebühr beinhaltet keine Unterkunft und Verpflegung.

Für individuelle Förderung wurde bei der Deutschen Berufsbildung angesucht. Erkundigen Sie sich nach Finanzierungsbeiträgen für berufliche Weiterbildung.

Anmeldung

Anmeldung innerhalb Fr., 31.10.2025.

Bitte erkundigen Sie sich auch nach Anmeldeschluss nach freien Kursplätzen!

Für Ihre Anmeldung verwenden Sie bitte das beigelegte **Anmeldeblatt**.

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie unsere Richtlinien und unsere Teilnahmebedingungen an.

Die Teilnehmeranzahl ist auf 14 Plätze begrenzt.

Information und Beratung

Kostenlose ONLINE-Infoveranstaltung am 22.10.2025 um 19.30 Uhr

Es finden weitere Informationsveranstaltungen unseres Kooperationspartners statt, die Termine dazu entnehmen Sie bitte der Webseite <https://www.vitalakademie.at/veranstaltungen>.

KVW Bildung Meran
Astrid Müller
Otto-Huber Straße 84. 39012 Meran
Tel. 0473 229 537
meran@kvwbildung.org

AUSBILDUNG FITNESS- & GESUNDHEITSTRAINER

Teilnahmebedingungen (gilt als integrierender Bestandteil der schriftlichen Anmeldung)

1. Anmeldung

Die Anmeldung ist verbindlich. Der Vertrag über die Fortbildung kommt durch die schriftliche Annahme der Anmeldung durch die KVV Bildung VFG zustande. Der Veranstalter KVV Bildung VFG behält sich das Recht vor, über die definitive Aufnahme der InteressentInnen am Lehrgang zu entscheiden.

2. Leistungen

Der Umfang der vertraglichen Leistungen ergibt sich aus der Ausschreibung sowie den beigefügten Richtlinien, deren Erhalt der/die TeilnehmerIn mit ihrer Unterschrift bestätigt.

3. Zahlung

Die vereinbarte Gebühr ist bei Anmeldung sofort fällig. Sollten Sie eine Rechnung benötigen, geben Sie bitte die entsprechenden Daten auf dem Anmeldeblatt an. Die Rechnung wird Ihnen nach erfolgter Zahlung zugestellt. Unsere Bankverbindung: Raika Bozen, IBAN: IT39 T 08081 11600 0003 0004 9531; BIC RZSBIT21003

4. Rücktritt des/der Teilnehmer/in

Schriftliche Abmeldungen sind bis Mo., 27.10.2025 mit einer Bearbeitungsgebühr von Euro 60,00 möglich.

Bei einem späteren Rücktritt wird die gesamte Gebühr einbehalten, bei vereinbarter Ratenzahlung sind die noch fälligen Raten sofort zu begleichen.

Alternativ kann direkt bei Rücktritt ein/e Ersatzteilnehmer/in vermittelt werden, welche die Veranstaltung besucht und die Gebühr entrichtet. Dies ist nur bis zum Beginn der Veranstaltung möglich. Eine/n solche/n wird die KVV Bildung VFG akzeptieren, sofern diese/r für die Veranstaltung geeignet erscheint und eine persönliche Anmeldung vorliegt.

5. Absage

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, behält sich die KVV Bildung VFG vor, diesen Lehrgang bis Montag, 03.11.2025 abzusagen oder gegebenenfalls zu verschieben. Bei Absage wird Ihnen die bereits bezahlte Teilnahmegebühr für eine andere KVV Bildungsveranstaltung gutgeschrieben oder zurücküberwiesen.

6. Programmänderungen

Die KVV Bildung VFG behält sich das Recht vor, auch kurzfristig notwendige Änderungen des Programms vorzunehmen (z.B. wegen Ausfall oder Erkrankung ReferentIn, höhere Gewalt, ...). Über eine solche Änderung des Programms wird die KVV Bildung VFG die Teilnehmenden so rechtzeitig wie möglich informieren.

7. Urheberrecht

Die Arbeitsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen auch nicht auszugsweise ohne schriftliche Einwilligung der KVV Bildung VFG und der Referentin/des Referenten vervielfältigt oder verbreitet werden.

8. Datenschutz

Es wird darauf hingewiesen, dass sämtliche personenbezogenen Daten, einschließlich der besonderen Kategorien von personenbezogenen Daten (sog. sensible Daten) im Sinne der DSGVO 679/2016 zur Durchführung der Bildungsveranstaltungen, sowie für Werbezwecke, sofern Sie uns Ihre Einwilligung gegeben haben, verwendet werden. Daten werden nur an ausgewählte Auftragsverarbeiter und, bei Notwendigkeit für die Durchführung der Bildungsveranstaltungen, an Dritte weitergegeben. Sie können jederzeit Ihre Betroffenenrechte (Auskunftsrecht, Recht auf Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragung, Widerspruchsrecht, Beschwerderecht) ausüben, die Zustimmung für die Verarbeitung für Werbezwecke verweigern bzw. widerrufen. Den ausführlichen Datenschutzhinweis und Rechte des Betroffenen finden Sie auf bildung.kvv.org oder können in unseren Bezirksbüros angefordert werden. Online-Trainings: Bitte beachten Sie, dass wir nicht vollumfänglich Einfluss auf die Datenverarbeitungsvorgänge der verwendeten Tools haben. Unsere Möglichkeiten richten sich maßgeblich nach der Unternehmenspolitik des jeweiligen Anbieters. Weitere Hinweise zur Datenverarbeitung durch die Konferenztools entnehmen Sie den Datenschutzerklärungen der jeweils eingesetzten Tools.

AUSBILDUNG FITNESS- & GESUNDHEITSTRAINER

Anmeldung: Ausbildung Fitness- und Gesundheitstrainer

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Ausbildung Fitness- und Gesundheitstrainer an.

Die **Teilnahmebedingungen** sind mir bekannt und werden von mir anerkannt. Die **Kursausschreibung** vom 20.06.2025 ist ausdrücklich Bestandteil dieses Vertrages.

Name, Vorname	
Straße, Nr.	
PLZ, Ort	
Telefon / Mobiltelefon	
E-Mail	
Geburtsdatum und -ort	
Steuernummer	
Beruf	
Persönliche Anmerkung/Motivation für die Teilnahme und Erwartung an die Ausbildung	
Ich benötige eine Rechnung ausgestellt auf: Firmenbezeichnung Straße, Nr., PLZ und Ort Steuernummer MwSt.-Nummer PEC Adresse, Empfängerkodex	
Datenschutz. Es wird darauf hingewiesen, dass sämtliche personenbezogenen Daten, einschließlich der besonderen Kategorien von personenbezogenen Daten (sog. sensible Daten) im Sinne der DSGVO 679/2016 zur Durchführung der Bildungsveranstaltungen, sowie für Werbezwecke, sofern Sie uns Ihre Einwilligung gegeben haben, verwendet werden. Daten werden nur an ausgewählte Auftragsverarbeiter und, bei Notwendigkeit für die Durchführung der Bildungsveranstaltungen, an Dritte weitergegeben. Sie können jederzeit Ihre Betroffenenrechte (Auskunftsrecht, Recht auf Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragung, Widerspruchsrecht, Beschwerderecht) ausüben, die Zustimmung für die Verarbeitung für Werbezwecke verweigern bzw. widerrufen. Den ausführlichen Datenschutzhinweis und Rechte des Betroffenen finden Sie auf bildung.kvw.org oder können in unseren Bezirksbüros angefordert werden. ☐ Bitte schicken Sie mir die KVV Bildungsbroschüre kostenfrei an die angegebenen Adressdaten.	
Ort, Datum	Unterschrift