

BEWEGUNGSTRAINER:IN 50PLUS

Zertifikatslehrgang

Was erwartet Sie in der Ausbildung zum/zur "Bewegungstrainer:in 50plus"

Der Schwerpunkt dieser Ausbildung liegt in der Planung und Durchführung altersgerechter Bewegungsprogramme für Menschen ab 50 Jahren. Ganz im Sinne der Prävention wird die Förderung und Aufrechterhaltung von Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität in den Mittelpunkt gestellt.

Im Rahmen des Lehrgangs erwerben Sie ein breites Spektrum an Fähigkeiten:

- **Fachkompetenzen entwickeln**
Sie verstehen die Grundlagen der Trainingslehre und Sportphysiologie und können diese in der Praxis anwenden.
- **Rollenbewusstsein stärken**
Sie reflektieren ihre Rolle als Trainer:in und Motivator:in und können diese effektiv ausfüllen.
- **Kreative Praxisgestaltung**
Sie erhalten Anreize und Ideen und können innovative und praxisorientierte Trainingskonzepte entwickeln und umsetzen.
- **Spezialisierung im Gruppentraining**
Sie sind in der Lage, spezifische Techniken und Ansätze für funktionelles Training in einem Gruppensetting umzusetzen.

Die Wissensvermittlung erfolgt mittels:

- Theoretischen Vorträgen
- Praktische Übungen und Demonstrationen
sowie
- Gruppenarbeiten Reflexion und Feedbackrunden

Am Ende der Ausbildung findet ein Wissenscheck statt bei dem Sie Ihr theoretisches Wissen präsentieren und Einblick in eine von Ihnen geplante Trainingseinheit geben.

Nach positiver Absolvierung erhalten Sie das BFI-Zertifikat "Bewegungstrainer:in 50plus".

Wissenswertes zum Lehrgang:

Lehrgangsleitung: Dania Rappl, MA (Coachin und Trainerin)

Die Unterrichtseinheiten finden in unseren Bewegungsräumen statt. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und -schuhe mit.

Bei den Informationsveranstaltungen wird Sie die Lehrgangsleitung im Detail informieren und Ihre offenen Fragen und Erwartungen klären. Bitte melden Sie sich dazu gleich hier an.

Zielgruppe:

Aktive Interessierte, die sich auf das Training mit Personen ab 50 Jahren spezialisieren möchten.

Termin- und Kurs-Details

Termin	12.03.26 - 27.03.26
Ort	BFI Linz, Raimundstraße 1-5, 4020 Linz
Kursnummer	2026L L 560401
Kurszeiten	Do, Fr 14:00 - 20:45
Unterrichtseinheiten	38
Normalpreis	€ 680,00
AK-Preis	€ 544,00
Zusatz-Information	Termine: 12.3., 13.3., 19.3., 20.3., Abschlusstag: 27.3. 2026

Kurstermine in Linz

Datum	Kurszeiten	Ort	Kursnummer	Kursabhaltung
12.03.26 - 27.03.26	Do, Fr 14:00 - 20:45	BFI Linz, Raimundstraße 1-5, 4020 Linz	2026L L 560401	Kurs im BFI 

Alle Kurstermine

Datum	Kurszeiten	Ort	Kursnummer	Kursabhaltung
12.03.26 - 27.03.26	Do, Fr 14:00 - 20:45	BFI Linz, Raimundstraße 1-5, 4020 Linz	2026L L 560401	 Kurs im BFI

Kurs-Anmeldung und weitere Informationen im Internet auf www.bfi-ooe.at/kurs/5604 sowie telefonisch bei der BFI-Serviceline unter **0732 / 6922 6922**.

