

BEWEGUNGSTRAINER:IN 50PLUS

Zertifikatslehrgang

Inhalte und Voraussetzungen

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.

In 4 Modulen und einem abschließenden Knowledge Check erwerben Sie ein breites Spektrum an Fähigkeiten und Kompetenzen:

- **Fachkompetenzen entwickeln - Grundlagen der Trainingslehre und Sportphysiologie**
Sie sind in der Lage, Grundlagen der Trainingslehre und Sportphysiologie in Trainingssituationen für Menschen ab 50 Jahren anzuwenden.
- **Rollenbewusstsein stärken - Trainer:innenkompetenz und Motivation**
Sie sind in der Lage, die eigene Rolle als Trainer:in und Motivator:in zu erkennen und können diese effektiv einsetzen.
- **Kreative Praxisgestaltung - Vielfältige Bewegung für Senioren:innen**
Sie sind dank entsprechender Anreize und Ideen in der Lage, innovative und praxisorientierte Trainingskonzepte zu entwickeln sowie umzusetzen.
- **Spezialisierung im Gruppentraining - Funktionelles Training in der Gruppe für Senioren:innen**
Sie sind in der Lage, spezifische Techniken und Ansätze für funktionelles Training in einem Gruppensetting umzusetzen.

Voraussetzungen/Zielgruppe:

Diese Ausbildung wendet sich an bewegungsaffine Menschen jeden Alters,

- die Begeisterung für Sport und Bewegung mitbringen.
- die sich auf das Training mit Personen ab 50 Jahren spezialisieren möchten.
- die Freude an Gruppenkursen und motivierendem Anleiten haben.

Die Wissensvermittlung erfolgt mittels:

- Theoretischen Vorträgen
- Praktische Übungen und Demonstrationen
- 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"** und können damit in Fitnessstudios, in der Erwachsenenbildung, Seniorentreffs usw. tätig werden.

Alle Details zur Ausbildung erfahren Sie in der kostenlosen Informationsveranstaltung, bitte melden Sie sich gleich **hier** dazu an.

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.

Termin- und Kurs-Details

Termin	02.09.26 - 01.10.26
Ort	AK, Ferdinand Öttl-Straße 19, 4840 Vöcklabruck
Kursnummer	2026VBVB560401
Kurszeiten	Mi, Do 14:00 - 20:45
Unterrichtseinheiten	38
Normalpreis	€ 680,00
AK-Preis	€ 544,00
Zusatz-Information	Termine: 02.09, 03.09, 16.09, 17.09, Abschlusstag:01.10.2026

Kurstermine in Vöcklabruck

Datum	Kurszeiten	Ort	Kursnummer	Kursabhaltung
02.09.26 - 01.10.26	Mi, Do 14:00 - 20:45	AK, Ferdinand Öttl- Straße 19, 4840 Vöcklabruck	2026VBVB560401	Kurs im BFI 

Alle Kurstermine

Datum	Kurszeiten	Ort	Kursnummer	Kursabhaltung
12.03.26 - 09.04.26	Do, Fr 14:00 - 20:45	BFI Linz, Raimundstraße 1-5, 4020 Linz	2026L L 560401	 Kurs im BFI
02.09.26 - 01.10.26	Mi, Do 14:00 - 20:45	AK, Ferdinand Öttl-Straße 19, 4840 Vöcklabruck	2026VBVB560401	 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**.

