

# Fitness-Trainer/in für Quereinsteiger/innen

<b>Beschreibung</b>	Machen Sie das Fitnessstudio zu Ihrem Arbeitsplatz. Sie wollen künftig als Fitness-Trainer/in in einem Fitnesscenter arbeiten? Dann absolvieren Sie die Ausbildung Fitness-Trainer/in! Als Fitness-Trainer/in stellen Sie für die Kunden massgeschneiderte Trainingsprogramme zusammen. Zudem beraten Sie die Kunden umfassend und motivieren sie, ihr persönliches Trainingsziel zu erreichen. Legen Sie mit dieser Ausbildung den Grundstein für Ihren Weg zur Berufsprüfung "Spezialist/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidgenössischem Fachausweis".
<b>Inhalt</b>	Die Ausbildung Fitness-Trainer/in umfasst folgende 6 Fächer 156 Lektionen): <ul style="list-style-type: none"><li>• Anatomie/Physiologie (32 Lektionen)</li><li>• Trainingslehre (32 Lektionen)</li><li>• Trainingspraxis (40 Lektionen)</li><li>• Anamnese/Beratung/Kommunikation (28 Lektionen)</li><li>• Ernährung (12 Lektionen)</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, mindestens auf Niveau B2</li><li>• Abgeschlossene Berufsbildung (EFZ) oder Maturität (Voraussetzung für die Anmeldung zur eidg. Berufsprüfung)</li><li>• Mindestalter 18 Jahre</li><li>• Regelmässiges Training in einem Fitnesscenter</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Sie sind sportlich interessiert, leben gesundheitsbewusst und verfügen über eigene Fitness- und Krafttrainingserfahrungen. Sie können auf Menschen eingehen und diese motivieren. Sie wollen eine Zusatzqualifikation erwerben und Ihr Hobby zum Beruf machen.
<b>Lernziele</b>	Am Ende dieser Ausbildung sind Sie in der Lage, <ul style="list-style-type: none"><li>• beim Kunden die Anamnese durchzuführen und seinen aktuellen Lebensstil zu erfassen</li><li>• zielgruppenspezifische Trainingseinheiten und -programme inklusive Kontrolle zu planen und durchzuführen</li><li>• gesundheitsfördernde Trainingsangebote zu erstellen und durchzuführen</li><li>• im Umgang mit Kunden, Ihren Arbeitskollegen und Vorgesetzten verantwortungsvoll und erfolgreich aufzutreten</li></ul> <p>Die Ausbildung Fitness-Trainer/in wurde in der Gleichwertigkeitsprüfung durch QualiCert der Niveaustufe 4 zugeordnet, was dem bisherigen "Status OK" entspricht. Dies bedeutet, dass Sie für Ihre Tätigkeit in Fitnesscentern, die von QualiCert zertifiziert wurden, ohne Einschränkung eingesetzt werden und betreuen können, weil die Niveaustufe 4 die höchste in den Anforderungen der Normen verlangte Qualifikationsstufe ist.</p>
<b>Abschluss</b>	Sie haben die Möglichkeit, die gemäss dem Reglement "Spezialist/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis" geforderten Modulprüfungen und Zusatzmodule in der Klubschule Migros zu absolvieren. Nach Bestehen der Modulprüfungen sind Sie optimal vorbereitet, um die Berufsprüfung "Spezialist/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis" zu durchlaufen. Die aktuellsten Informationen bezüglich "Spezialist/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis" sowie Reglement und Wegleitung dazu finden Sie bei der Trägerschaft der eidg. Modulprüfung unter <a href="http://www.sfgv.ch">www.sfgv.ch</a> oder <a href="http://www.bewegung-und-gesundheit.ch">www.bewegung-und-gesundheit.ch</a> .
<b>Zusatzinfo</b>	Bundessubventionen für eidg. Fachausweise und eidg. Diplome: Sie erhalten direkt

**Klubschule Migros Luzern**

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)



# Fitness-Trainer/in für Quereinsteiger/innen

vom Bund bis zu 50% der Lehrgangskosten zurückerstattet, nachdem Sie den Lehrgang abgeschlossen und die eidg. Prüfung absolviert haben. Weitere Informationen zur Finanzierung von Vorbereitungskursen finden Sie unter: [klubschule.ch/subventionen](http://klubschule.ch/subventionen)

<b>Datum</b>	19.10.2019 - 29.03.2020 / 1K_181593	
<b>Zeit</b>	Zeit unregelmässig	
<b>Wochentage</b>	Fr;Sa	
<b>Dauer</b>	Total 156.00 Lektion(en)	
<b>Preis</b>	CHF 4,680.00	
<b>Durchführungsort</b>	Schweizerhofquai 1, 6004 Luzern	
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	18:10 - 21:50
	2 Sa	08:15 - 16:50