



WIFI Gesundheits- und Sportakademie

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!

Medizinischer Grundlehrgang für Gesundheitsberufe

Ole Lipka. 143 Std, 1990 Euro

IBK	Nr 15498.015	19.02.26-12.06.26	Do-Fr	08:00-17:00
			fallw. Sa	08:00-12:00

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/154985 oder einfach QR-Code scannen.



Sport- ernährung

Informationsabend Gesundheitstrainer

WIFI-Experten. 2 Std, kostenlos

IBK Nr 15493.015	11.10.25	Sa	15:00-17:00
IBK Nr 15493.025	02.12.25	Di	17:00-18:00
IBK Nr 15493.035	21.05.26	Do	17:00-18:00

Die Teilnahme ist kostenlos, wir bitten jedoch um Anmeldung.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/154935 oder einfach QR-Code scannen.

Ausbildung zum diplomierten Gesundheitstrainer und Fitnesstrainer

WIFI-Experten. 491 Std, 4590 Euro 

IBK Nr 15491.015	19.02.26-24.09.26	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 - Trainingstherapeutische Analyse des Bewegungsapparats • uvm.

Nach Abschluss können Sie Ihr Fachwissen in Gesundheitszentren, Wellnesshotels, Fitnessstudios, Vereinen, in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge und der Erwachsenenbildung ein. 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 Masseur – 2990 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/154915 oder einfach QR-Code scannen.

Grundlagen der Sporternährung

Martina Baldauf, BSc MSc. 15 Std, 290 Euro

IBK Nr 95348.025	21.05.26-30.05.26	Do Fr	17:00-21:00
		Sa	9:00-12:00

Der Kurs „Sporternährung“ bietet den Teilnehmer:innen eine fundierte Einführung in die Grundlagen der Ernährung im Sport. Die Teilnehmer:innen lernen, wie eine zielgerichtete Ernährung die sportliche Leistung unterstützen und verbessern kann. Der Kurs ist sowohl für Sportler:innen als auch für Trainer:innen und andere Sportprofessionals geeignet, die ihr Wissen in diesem Bereich erweitern möchten.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/953485 oder einfach QR-Code scannen.

Ernährung im Wettkampf

Martina Baldauf, BSc MSc. 4 Std, 120 Euro

IBK Nr 95354.025	17.03.26	Di	17:30-21:30
------------------	----------	----	-------------

Der Kurs „Ernährung im Wettkampf“ bietet den Teilnehmer:innen ein tiefgreifendes Verständnis der Rolle, die die Ernährung beim Erreichen der erwünschten Wettkampfleistung spielt. Die Teilnehmer:innen bekommen einen Einblick in die spezifischen Ernährungsbedürfnisse von Sportler:innen unterschiedlicher Sportarten unmittelbar vor, während und nach dem Wettkampf.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/953545 oder einfach QR-Code scannen.



Ernährungscoaching im Sport

Martina Baldauf, BSc MSc. 5 Std, 129 Euro

IBK	Nr 95356.015	04.10.25	Sa 9:00-14:00
IBK	Nr 95356.025	21.02.26	Sa 9:00-14:00
IBK	Nr 95356.035	10.06.26	Mi 17:00-22:00

Der Kurs „Ernährungscoaching im Sport“ bietet den Teilnehmer:innen neben einer kurzen Einführung in die Bedeutung der Ernährung im Sport und der Darstellung der spezifischen Ernährungsbedürfnisse von Sportlern die Beschäftigung mit dem Stellenwert und der Notwendigkeit des korrekten und somit zielführenden Ernährungscoachings. Der Kurs ist für Trainer:innen, Sportpsycholog:innen und andere Sportprofessionals geeignet, die Know-how im Bereich des Ernährungscoachings gewinnen möchten.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/953565 oder einfach QR-Code scannen.

Flüssigkeitshaushalt und Thermoregulation im Sport

Martina Baldauf, BSc MSc. 5 Std, 120 Euro

IBK	Nr 95349.035	29.05.26	Fr 15:00-20:00
-----	--------------	----------	----------------

Der Kurs „Flüssigkeitshaushalt und Thermoregulation im Sport“ ist speziell darauf ausgelegt, Teilnehmer:innen das Verständnis und die Bedeutung der richtigen Hydratation in Bezug auf sportliche Aktivitäten zu vermitteln. Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie ihren Flüssigkeitshaushalt effektiv verwalten können, um optimale Leistung zu erzielen und die Erholung nach dem Training zu verbessern. Dieser Kurs ist ideal für Athlet:innen, Trainer:innen und Fitness-Enthusiast:innen, die ihr Verständnis für die Bedeutung der Hydratation im Sport vertiefen möchten.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/953495 oder einfach QR-Code scannen.

Gewicht im Sport

Martina Baldauf, BSc MSc. 6 Std, 145 Euro

IBK	Nr 95350.015	07.10.25	Di 17:00-21:00
IBK	Nr 95350.025	15.04.26	Mi 17:30-21:30

Der Kurs „Gewicht im Sport“ bietet den Teilnehmer:innen eine fundierte Einführung in die Strategien und Techniken, die Sportler:innen anwenden, um ihre erwünschte Körperzusammensetzung bzw. ihr ideales (Wettkampf)-Gewicht zu erreichen. Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie ihre Ernährung und ihr Training anpassen können, um beispielsweise Muskulatur aufzubauen, Fettmasse zu reduzieren oder so schonend wie möglich in Sportarten mit Abwaage vor dem Wettkampf „Gewicht zu machen“.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/953505 oder einfach QR-Code scannen.

Laufen



Diplomierter Lauftrainer

Florian Ebenbichler. 32 Std, 625 Euro

IBK	Nr 15494.015	09.26-09.26	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) • Fahrtenspiele 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/154945 oder einfach QR-Code scannen.

Mentaltraining für Läufer

Patrick Pöschl. 6 Std, 140 Euro

Stärken Sie Ihren Geist und erreichen Sie Ihr volles Potenzial! In diesem kompakten Workshop zum Mentaltraining entdecken Sie Techniken, die Ihre Konzentration, Motivation und Resilienz verbessern. Von Visualisierungsübungen bis hin zu praktischen Methoden, um Wettkampfdruck zu bewältigen – dieser Workshop gibt Ihnen die mentalen Werkzeuge an die Hand, die Sie brauchen, um Ihre Laufziele zu erreichen.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/155115 oder einfach QR-Code scannen.

Lauftechnik entfesseln

Patrick Pöschl. 6 Std, 140 Euro

IBK Nr 15510.025 04.10.25 Sa 09:00-15:00

In diesem interaktiven Workshop kombinieren Sie theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen im Freien. Gemeinsam analysieren wir Ihre Laufbewegung und erarbeiten individuelle Anpassungen, damit Sie beim Laufen mit Leichtigkeit und Effizienz glänzen können.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/155105 oder einfach QR-Code scannen.

Trainingsplanung für Läufer

Patrick Pöschl. 8 Std, 160 Euro

In unserem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien der effektiven Trainingsgestaltung kennen. Sie erstellen Ihren eigenen maßgeschneiderten Trainingsplan, der auf Ihr Leistungsniveau und Ihre Ziele angepasst sind. Dieser Kurs gibt Ihnen das Rüstzeug, um deine Laufkarriere nachhaltig zu optimieren und Ihre Fortschritte messbar zu machen.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/155125 oder einfach QR-Code scannen.

Halbmarathon Vorbereitung

Patrick Pöschl. 12 Std. 220 Euro

Sind Sie bereit für die Herausforderung des Halbmarathons? In diesem 6-wöchigen Kurs bereiten wir Sie umfassend auf die 21,1 Kilometer vor. Durch abwechslungsreiche Einheiten aus Theorie und Praxis verbessern Sie Ihre Ausdauer, Lauftechnik und Ernährungsstrategien.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/155135 oder einfach QR-Code scannen.

Marathon Mastery

Patrick Pöschl. 16 Std, 250 Euro

Erleben Sie die vollständige Vorbereitung auf den Marathon in diesem intensiven 8-wöchigen Kurs. Wir kombinieren Theorie und praktische Einheiten, um ihre Ausdauer, Technik und mentale Stärke zu fördern. Sie lernen einen maßgeschneiderten Trainingsplan zu erstellen und kümmern sich selbst um Ernährung und mentale Strategien, um bestens auf das große Rennen vorbereitet zu sein. Gehen Sie als Sieger:in über die Ziellinie!



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/155145 oder einfach QR-Code scannen.



Yoga



Informationsabend Yogalehrerausbildung – Hatha Vinyasa

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

Die Teilnahme ist kostenlos, wir bitten jedoch um Anmeldung.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/155005 oder einfach QR-Code scannen.

Yogalehrerausbildung – Hatha Vinyasa

Anja Dreßel. 203 Std, 3990 Euro

IBK Nr 15497.015 23.04.26-18.07.26 Mo-Sa 19:00-20:00

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/154975 oder einfach QR-Code scannen.

Bewegung



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

Mag. Johannes Köck. 24 Std, 560 Euro

IBK Nr 15524.015 13.02.26-21.02.26 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/155245 oder einfach QR-Code scannen.

Ganzkörpertraining mit Animal Flow

WIFI-Experten. 10 Std, 295 Euro

IBK Nr 15509.025 24.04.26-25.04.26 Fr Sa 09:00-15:00

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/155095 oder einfach QR-Code scannen.

Cranial Works-Diplomlehrgang

Kathrin Kleindorfer. 160 Std, 2990 Euro update land tirol

IBK Nr 15411.015 03.10.25-11.07.26 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



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/154115 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

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

Stand: September 2025



Direkt zu den Kursen oder unter
tirol.wifi.at/sport