



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.

Informationsabend Gesundheitstrainer

WIFI-Experten. 2 Std, kostenlos

IBK	Nr 15493.016	10.10.26	Sa	15:00-17:00
IBK	Nr 15493.026	01.12.26	Di	17:00-18:00
IBK	Nr 15493.036	20.05.27	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/15493x oder einfach QR-Code scannen.



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.

Verwirklichen Sie Ihre Träume und üben Sie einen positiven Einfluss auf das Leben anderer Menschen aus. Werden Sie Teil einer dynamischen Branche, die ständig wächst und sich weiterentwickelt!

Ausbildung zum diplomierten Gesundheitstrainer und Fitnesstrainer

Gerald Broniszowski. 381 Std, 3990 Euro 

IBK	Nr 15491.016	11.02.27-24.09.27	Do	17:00-21:30
			Fr	13:00-20:30
			Sa	08:00-17:00

Als Gesundheitstrainer 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:

- Modul 1: Grundlagen Bewegung und Sport: Allgemeine und Spezielle Anatomie, Trainingslehre, Belastungssteuerung, Regeneration und Superkompensation, Gesundheitsmodelle
- Modul 2: Trainingsplanung und Diagnostik: Anamnese und Screening, DNA-Analyse, Zieldefinition (SMART), Leistungsdiagnostik, Trainingsplanerstellung, Dokumentation und Fortschrittskontrolle
- Modul 3: Praxis Fitness- und Functionaltraining: Outdoor training Basic, Geräte- und Freihandtraining, Functional Training, Core&Stability, Animal Flow, Rückenfit und Beckenbodentraining
- Modul 4: Coaching und Kommunikation: Motivationstechniken, Didaktik, Kurssetting, Feedback, Körpersprache und Präsenz
- Modul 5: Sicherheit und Prävention: Hygiene, Verletzungsprävention, Kontraindikationen, Erste Hilfe, Haftung
- Modul 6: Grundlagen der Sporternährung und Nahrungsergänzungsmittel
- Modul 7: Entspannung
- Modul 8: Breathwork und Sport
- Modul 9: Praktikum
- Modul 10: Gewerbeinformation und Prüfungsmodul



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15491x oder einfach QR-Code scannen.

Aufbaukurs für Fitness- & Gesundheitstrainer

Gerald Broniszowski. 64 Std, 1450 Euro 

IBK	Nr 15532.016	16.10.26-21.11.26	Fr Sa	08:30-17:00
-----	--------------	-------------------	-------	-------------

Ideal für alle, die ihre Leidenschaft für Bewegung, Gesundheit und Training in einen zukunftsorientierten Beruf oder ein erweitertes Tätigkeitsfeld verwandeln möchten – ob im Fitnessstudio, in Sporthotels, Thermen, Bädern oder im Tourismusbereich in Tirol. In der Tourismus und Gesundheitsregion Tirol ist der Bedarf an qualifizierten TrainerInnen ständig am Wachsen und die Gesundheits-, Fitness Themen werden immer vielseitiger.

Inhalte: • Professionelle Planung & Leitung von Gruppenkursen • Mobility, Beweglichkeit & Schmerzprävention • Training für langfristige Gesundheit (Longevity & Healthy Aging) • Entwicklung eigener Kurskonzepte & Positionierung am Markt • Marketing, Angebotsgestaltung & Kundenbindung • Persönliche Trainerkompetenz: Auftreten, Motivation & Führung

Voraussetzungen: • Gute Grundkenntnisse und Vorerfahrung im Fitness und Gesundheitsbereich.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15532x oder einfach QR-Code scannen.

Beweglichkeitstraining – Grundlagen, Anwendung und Zielgruppenanpassung

Mst.in Viktoria Seekircher, BSc, MSc. 8 Std, 165 Euro

IBK	Nr 15529.016	29.05.27	Sa	08:00-17:00
-----	--------------	----------	----	-------------

Dieser Kurs vermittelt angehenden Fitnesstrainer:innen fundierte theoretische und praktische Kompetenzen im Bereich Beweglichkeitstraining. Der Fokus liegt auf dem Verständnis der beweglichkeitsrelevanten Anatomie und Physiologie sowie auf der sicheren, zielgruppengerechten Anwendung unterschiedlicher Beweglichkeitsmethoden im Fitness- und Gesundheitskontext. Teilnehmende lernen, Beweglichkeitstrainings sinnvoll zu planen, korrekt anzuleiten und an verschiedene Alters- und Leistungsgruppen anzupassen.

Inhalte: • Grundlagen der Beweglichkeit • Relevante Anatomie (spezifisch für Beweglichkeitstraining) • Physiologie der Beweglichkeit • Formen des Beweglichkeitstrainings • Beweglichkeit im Trainingskontext • Zielgruppenorientiertes Beweglichkeitstraining • Sicherheit & Praxis

Zielgruppe: Angehende Fitnesstrainer:innen, Personal Trainer:innen sowie Trainer:innen im Fitness-, Gesundheits- und Präventionsbereich



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15529x oder einfach QR-Code scannen.

Muskelfunktionstest – Trainingstherapeutische Analyse des Bewegungsapparats

Axel Joel Briuolo. 16 Std, 450 Euro 

IBK Nr 15495.016 04.06.27-05.06.27 Fr Sa 08:30-17:00

Speziell im Fitnesssektor fungieren die Muskelfunktionstests hauptsächlich zur Optimierung des Sport-Programms. Beim Muskelfunktionstest wird die Kraft bestimmter Muskelgruppen gemessen.

Inhalte: • 1 Tag untere Extremitäten • 1 Tag obere Extremitäten
Zielgruppe: • Gesundheits- und Fitnesstrainer:innen • Medizinische und gewerbliche Masseurinnen und Masseur • Heilmasseure und -masseurinnen • Physiotherapeuten und -therapeutinnen

Voraussetzungen: • Gesundheits- und Fitnesstrainer:innen • Massageausbildung



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15495x oder einfach QR-Code scannen.

Sportmassage

Patrizia Mancini-Mair. 52 Std, 890 Euro 

IBK Nr 15507.016 09.11.26-30.11.26 Di und Do 08:00-17:00

Die Sportmassage ist eine spezielle Gewebestimulation für intensive Leistung und Bewegung der Muskulatur. Sie kann vor oder nach sportlichen Tätigkeiten zum Einsatz kommen und wird meist lokal am entsprechenden Muskel durchgeführt. Sie ist eine Kombination aus Massagegriffen der klassischen Massage und eigenen Techniken und wird vor allem im Profisportbereich verwendet, wo sie etwa präventiv genutzt wird oder bei sportlich bedingten Muskelverspannungen hilft.

Die Sportmassage bewirkt im Allgemeinen eine

- Lockerung des Muskel- und Bindegewebes
- Verbesserung der Zirkulation von Blut und Lymphe
- Tiefere Muskelentspannung
- Verbesserung der Beweglichkeit und Narben nach Verletzungen oder Operationen
- Schmerzlinderung Sportmassagen können unterschieden werden durch
- Trainingsmassage
- Wettkampfvorbereitungsmassage, Wettkampfnachbereitungsmassage
- Regenerationsmassage Teilbereiche der Sportmassage können
- Mobilisationen und Passive Dehnungen

Zielgruppe:

- Für medizinische und gewerbliche Masseur
- Gesundheits- und Fitnesstrainer



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15507x oder einfach QR-Code scannen.



Ganzkörpertraining mit Animal Flow

Philipp Pichler. 10 Std, 295 Euro

IBK Nr 15509.016 04.09.26-05.09.26 Fr Sa 09:00-15:00

IBK Nr 15509.026 09.07.27-10.07.27 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/15509x oder einfach QR-Code scannen.

Ernährung

Grundlagen der Sporternährung

Martina Baldauf, BSc MSc. 15 Std, 350 Euro

IBK	Nr 95348.016	17.09.26-25.09.26	Do Fr	17:00-21:00
				Sa 9:00-12:00

IBK	Nr 95348.026	20.05.27-04.06.27	Do Fr	17:00-21:00
				Sa 9:00-12:00

Grundlagen der Sporternährung bietet den Teilnehmenden eine fundierte Einführung in die Grundlagen der Ernährung im Sport. Der Kurs behandelt unter anderem Themen wie die Rolle von Makro- und Mikronährstoffen in der Sporternährung, die richtige Hydratation, Ernährungsstrategien vor, während und nach dem Training und Wettkampf, Gewichtsmanagement sowie die Anpassung der Ernährung an spezifische Sportarten und sportliche Ziele.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/95348x oder einfach QR-Code scannen.

Flüssigkeitshaushalt und Thermoregulation im Sport

Martina Baldauf, BSc MSc. 5 Std, 125 Euro

IBK	Nr 95349.026	26.09.26	Sa	09:00-14:00
-----	--------------	----------	----	-------------

IBK	Nr 95349.036	08.05.27	Sa	08:30-13:00
-----	--------------	----------	----	-------------

Der Kurs „Flüssigkeitshaushalt und Thermoregulation im Sport“ ist speziell darauf ausgelegt, Teilnehmenden das Verständnis und die Bedeutung der richtigen Hydratation in Bezug auf sportliche Aktivitäten zu vermitteln.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/95349x oder einfach QR-Code scannen.



Wer versteht, wie Ernährung auf den Körper wirkt, kann nicht nur die eigene Lebensqualität verbessern, sondern auch andere Menschen dabei unterstützen, bewusste und gesundheitsfördernde Entscheidungen zu treffen. In diesen Kursen lernen Sie Zusammenhänge besser zu verstehen, Ernährungsempfehlungen einzuordnen und Wissen so aufzubereiten, dass es im Sport und Alltag tatsächlich umsetzbar wird.

Gewicht im Sport

Martina Baldauf, BSc MSc. 6 Std, 150 Euro

IBK	Nr 95350.016	06.10.26	Di	17:00-21:00
-----	--------------	----------	----	-------------

IBK	Nr 95350.026	17.04.27	Sa	08:30-15:00
-----	--------------	----------	----	-------------

Die Teilnehmenden 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/95350x oder einfach QR-Code scannen.

Ernährung im Wettkampf

Martina Baldauf, BSc MSc. 4 Std, 125 Euro

IBK	Nr 95354.016	14.09.26	Mo	17:00-21:00
-----	--------------	----------	----	-------------

IBK	Nr 95354.026	07.05.27	Fr	12:30-17:00
-----	--------------	----------	----	-------------

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/95354x oder einfach QR-Code scannen.

Ernährungscoaching im Sport

Martina Baldauf, BSc MSc. 5 Std, 135 Euro

IBK	Nr 95356.016	03.10.26	Sa 9:00-14:00
-----	--------------	----------	---------------

IBK	Nr 95356.026	20.02.27	Sa 9:00-14:00
-----	--------------	----------	---------------

Ernährungscoaching im Sport bietet den Teilnehmenden einen Überblick von Ernährungsbedürfnissen von Sportlern und die Beschäftigung mit dem Stellenwert und der Notwendigkeit des korrekten und somit zielführenden Ernährungscoachings.

Voraussetzungen: Basiswissen zur Ernährung und Sporternährung Modul „Grundlage der Sporternährung“



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/95356x oder einfach QR-Code scannen.

Laufen

Laufen ist Volkssport

Laufen zählt zu den einfachsten und effektivsten Sportarten und ist für nahezu alle Menschen zugänglich. Es braucht keine aufwendige Ausrüstung – ein gutes Paar Laufschuhe reicht meist aus. Zudem kann Laufen fast überall ausgeübt werden: im Wald, auf der Straße, im Park oder auf der Laufbahn.

Als Ausdauersport fördert Laufen die körperliche Gesundheit, verbessert die Fitness, unterstützt beim Abnehmen und kann sich positiv auf das mentale Wohlbefinden auswirken. Regelmäßiges Lauftraining stärkt Herz und Kreislauf, steigert die Belastbarkeit und hilft dabei, Stress abzubauen.

Je nach Ziel und Fitnesslevel gibt es unterschiedliche Formen des Lauftrainings – vom lockeren Dauerlauf über Intervalltraining bis hin zu Tempoläufen. Laufen lässt sich außerdem ideal in ein ganzheitliches Fitnessprogramm integrieren und mit Kraft-, Mobilitäts- und Stabilisationstraining kombinieren.

Ideal für alle, die gerne laufen

Die Kurse richten sich an sportbegeisterte Menschen, die Freude am Laufen haben und ihr Wissen vertiefen, ausbauen oder weitergeben möchten. Das erworbene Spezialwissen rund ums Laufen kann vielfältig eingesetzt werden – im eigenen Training, in der Begleitung anderer Läufer:innen oder als Ergänzung zu bestehenden sportlichen Qualifikationen.

Diplomierter Lauftrainer

Florian Ebenbichler. 32 Std, 650 Euro

IBK	Nr 15494.016	04.09.26-12.09.26	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/15494x oder einfach QR-Code scannen.





Dipl. Lauftrainer – Laufmethodik advanced

Florian Ebenbichler. 32 Std, 675 Euro

IBK Nr 15531.016 16.04.27-24.04.27 Fr Sa 08:30-17:00

Voraussetzungen für ein professionelles Arbeiten als Diplom-Lauftrainer:in ist die Weiterbildung im gesamten Berufsfeld. Rechtliches und fachliches Wissen im Nachwuchstraining, Methodik im Trailrunning und Basics im Mentaltraining.

Inhalte: • Erlernen von weiterführendem Wissen in der Trainer:innen Ausbildung • Sicheres und professionelles Auftreten als Trainer:in • Gestaltung von Gruppen und Nachwuchstraining • Erlernen von weiterführenden Trainingsmethoden im Trailrunning • Erlernen der Basics für Trainer:innen in der Begleitung von Athlet:innen • Rechtliche Aspekte im Nachwuchstraining • Kennenlernen Mentaltraining aus Sicht Diplom Lauftrainer:in

Zielgruppe: • Professionalisierung der Tätigkeit als Diplom-Lauftrainer:in • Erlernen von zusätzlichen Kompetenzen • Vereinsfunktionäre:innen in der Nachwuchsarbeit Laufsport

Voraussetzungen: positiv abgeschlossene Diplom-Lauftrainer:in Ausbildung am WIFI.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15531x oder einfach QR-Code scannen.

Refresher Trainingsplanung

Florian Ebenbichler. 16 Std, 370 Euro

IBK Nr 15530.016 16.10.26-17.10.26 Fr Sa 08:30-17:00

Wiederholung/Vertiefung der Theorie in der Trainingsplanung für ambitionierten, Trainingsplan-gesteuerten Laufsport (Trail und Straßenlauf)

Inhalte: • State of the art Ausdauertraining • Trainingsplanung als Vortrag vom Trainer • Praktische Umsetzung einer Trainingsplanung 8 od 16 Wochen • Gruppenarbeit und Erfahrungsaustausch

Zielgruppe: Läufer:innen welche in der Funktion als Laien-Trainer:innen und im Vereinswesen (Funktionär:in, Nachwuchstrainer:in,...) tätig sind.

Voraussetzungen: Positiv abgeschlossener Diplom-Lauftrainer:in - Ausbildung am WIFI.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15530x oder einfach QR-Code scannen.

Lauftechnik entfesseln

Patrick Pöschl. 6 Std, 140 Euro

IBK Nr 15510.036 30.03.27-01.04.27 Di Do 18:00-20:30

Entdecke die Geheimnisse einer optimalen Lauftechnik, die nicht nur deine Geschwindigkeit steigert, sondern auch Verletzungen vorbeugt! In diesem interaktiven Workshop kombinierst du theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen im Freien. Gemeinsam analysieren wir deine Laufbewegung und erarbeiten individuelle Anpassungen, damit du beim Laufen mit Leichtigkeit und Effizienz glänzen kannst.

Zielgruppe: Interessierte, die Ihre Lauftechnik verbessern oder sich auf ein Laufevent vorbereiten wollen.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15510x oder einfach QR-Code scannen.

Trainingsplanung für Läufer

Patrick Pöschl. 8 Std, 160 Euro

IBK Nr 15512.016 19.09.26 Sa 09:00-17:00

IBK Nr 15512.026 03.04.27 Sa 09:00-17:00

Passe deine Trainingsstrategie auf deine individuellen Ziele an! In unserem 4-wöchigen Kurs zur Trainingsplanung lernst du die Grundprinzipien der effektiven Trainingsgestaltung kennen. Du erstellst deinen eigenen maßgeschneiderten Trainingsplan, der auf dein Leistungsniveau und deine Ziele angepasst ist. Dieser Kurs gibt dir das Rüstzeug, um deine Laufkarriere nachhaltig zu optimieren und deine Fortschritte messbar zu machen.

Zielgruppe: Interessierte, die ihr Lauftraining optimieren und effizient und zielgerichtet gestalten wollen.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15512x oder einfach QR-Code scannen.

Mentaltraining für Läufer

Patrick Pöschl. 8 Std, 140 Euro

IBK Nr 15511.016 17.07.26 Fr 08:30-17:00

Stärke deinen Geist und erreiche dein volles Potenzial! In diesem kompakten Workshop zum Mentaltraining entdeckst du Techniken, die deine Konzentration, Motivation und Resilienz verbessern. Von Visualisierungsübungen bis hin zu praktischen Methoden, um Wettkampfdruck zu bewältigen – dieser Workshop gibt dir die mentalen Werkzeuge an die Hand, die du brauchst, um deine Laufziele zu erreichen.

Zielgruppe: Interessierte, die Ihr Lauftraining verbessern oder sich auf ein Laufevent vorbereiten wollen.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15511x oder einfach QR-Code scannen.

Halbmarathon Vorbereitung

Patrick Pöschl. 12 Std, 220 Euro

IBK Nr 15513.016 13.10.26-22.10.26 Di Do 18:00-20:30

IBK Nr 15513.026 07.04.27-16.04.27 Di Do 18:00-20:30

Bist du bereit für die Herausforderung des Halbmarathons? In diesem 6-wöchigen Kurs bereiten wir dich umfassend auf die 21,1 Kilometer vor. Durch abwechslungsreiche Einheiten aus Theorie und Praxis verbesserst du deine Ausdauer, Lauftechnik und Ernährungsstrategien. Egal, ob du Anfänger oder erfahrener Läufer bist – wir gestalten einen individuellen Trainingsplan, der dich motiviert und sicher ins Ziel bringt.

Zielgruppe: Interessierte, die sich auf einen Halbmarathon vorbereiten oder ein gezieltes Training für einen Halbmarathon kennenlernen wollen.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15513x oder einfach QR-Code scannen.

Marathon Mastery

Patrick Pöschl. 16 Std, 250 Euro

IBK Nr 15514.016 03.10.26-17.10.26 Sa 09:00-15:00

IBK Nr 15514.026 06.03.27-27.03.27 Sa 09:00-15:00

Erlebe die vollständige Vorbereitung auf den Marathon in diesem intensiven 8-wöchigen Kurs. Wir kombinieren Theorie und praktische Einheiten, um deine Ausdauer, Technik und mentale Stärke zu fördern. Du lernst, einen maßgeschneiderten Trainingsplan zu erstellen und kümmerst dich um Ernährung und mentale Strategien, um bestens auf das große Rennen vorbereitet zu sein. Gehe als Sieger über die Ziellinie!

Zielgruppe: Interessierte, die sich auf einen Marathon vorbereiten oder ein gezieltes Marathontraining kennenlernen wollen.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15514x oder einfach QR-Code scannen.



Pilates

Im Diplomlehrgang Pilatetrainer:in tauchen Sie tief in die Trainingsphilosophie von Joseph Pilates ein und erlernen die Grundlagen sowie fortgeschrittene Techniken, um Pilates effektiv zu unterrichten.

Dipl. Pilatetrainer:in

Nadja Docsek. 99 Std, 2500 Euro

IBK Nr 15536.016 25.09.26-05.06.27 Fr 09:00-16:00

Sa 09:00-13:00

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Im Zentrum steht die Körpermitte, das sogenannte „Powerhouse“. Fließende, kontrollierte Bewegungen in Verbindung mit gezielter Atmung stärken die Tiefenmuskulatur, insbesondere Bauch, Rücken und Beckenboden. Die gelenkschonenden Übungen verbessern die Körperhaltung und steigern die Beweglichkeit. Das Resultat ist ein gestärkter und flexibler Körper.

Dieser Kurs umfasst:

- Die Trainingsphilosophie von J. Pilates: Verstehe die Prinzipien und die Geschichte hinter der Pilates-Methode, um sie authentisch und wirksam anzuwenden.
- Übungen verstehen: Lerne die verschiedenen Pilates-Übungen und deren Zweck kennen, von einfachen bis zu komplexen Bewegungssequenzen.
- Richtige Anwendung und Anleitung: Erhalte wertvolle Techniken, um die Übungen korrekt auszuführen und sicher an andere anzuleiten.

Abschlussprüfung:

Nach erfolgreicher Abschlussprüfung wirst du befähigt, eigenständig Pilates-Stunden zu leiten.

Zertifikat:

Bei erfolgreichem Abschluss erhältst du dein Diplom, das dich zur eigenständigen Durchführung von Pilates-Trainingseinheiten qualifiziert. Der Kurs richtet sich an Fitnessinteressierte, die Pilates nicht nur ausführen, sondern auch kompetent und sicher unterrichten möchten.

Zielgruppe:

- Jede Altersgruppe
- Anfänger und Wiedereinsteiger
- Menschen mit Rückenproblemen



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15536x oder einfach QR-Code scannen.

Yoga

Yoga ist eine jahrtausendealte Übungspraxis, die Körper, Geist und Atmung miteinander verbindet. Durch bewusst ausgeführte Körperhaltungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen kann Yoga dabei helfen, mehr Beweglichkeit, innere Ruhe und Stabilität zu entwickeln. Dabei geht es nicht um Leistung oder Perfektion, sondern darum, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und achtsam mit sich selbst umzugehen.

In unseren Yogakursen gönnst du dir eine bewusste Auszeit vom Alltag und findest Schritt für Schritt zu mehr Balance. Sanfte Dehnungen, kräftigende Haltungen und bewusste Atemführung unterstützen dich dabei, Verspannungen zu lösen, deine Haltung zu verbessern und neue Energie zu tanken.

Ob Anfänger:in oder bereits geübte:r Yoga-Praktizierende:r: Die Kurse bieten dir einen achtsamen Rahmen, um Yoga kennenzulernen oder deine Praxis zu vertiefen. Du lernst Übungen kennen, die dein Wohlbefinden stärken und sich auch gut in deinen Alltag integrieren lassen.

Das erwartet dich:

- grundlegende Yogaübungen für Beweglichkeit, Kraft und Körperwahrnehmung
- Atem- und Entspannungstechniken für mehr Ruhe und Gelassenheit
- achtsames Üben ohne Leistungsdruck
- Impulse, wie du Yoga in deinen Alltag einbauen kannst

Entdecke Yoga als wohltuenden Weg zu mehr Ausgeglichenheit, bewusster Bewegung und innerer Stärke.



Yoga Experience-Yoga Starter

Dina Prodingner. 53 Std, 995 Euro

IBK	Nr 15535.016	04.05.27-29.06.27	Di-Do	18:30-21:00
			fallw. Sa	08:30-12:00

Dieser praxisorientierte Kurs bietet Ihnen einen strukturierten Einstieg: Sie erhalten einen ersten Überblick der Grundlagen der Asana-Praxis und Atemtechniken, erfahren zentrale Aspekte der Yoga-Philosophie sowie Zusammenhänge mit Gesundheit und Bewegung. Schritt für Schritt erarbeiten Sie Ihre erste eigene Yogaeinheit und erhalten wertvolles Feedback. So entwickeln Sie Sicherheit im Anleiten, vertiefen Ihr Verständnis und stärken Ihre persönliche Praxis – ideal für alle, die Yoga nicht nur üben, sondern auch in Theorie und Praxis bewusst erleben und weitergeben möchten.

Inhalte:

- Grundlagen Asanas, Atemtechniken, Anatomie, Philosophie und Stundengestaltung
- Einziger Schnupperkurs dieser Art in Tirol
- Kombination aus Praxis, Philosophie und Gesundheitswissen
- Einzigartig: Integration von therapeutischem Wissen und Massageperspektive
- Ideal für Berufstätige (Abendkurs + 2 Samstage)
- Fundierte Grundlagen für eine sichere und gesunde Yogapraxis
- Sicherheit im Anleiten und Erklären einfacher Yogasequenzen
- Einblicke in Philosophie, Anatomie und Atemtechniken

Zielgruppe:

- Yoga-Interessierte, die einen strukturierten und fundierten Einstieg suchen
- Fitness- & Gesundheitstrainer:innen, die Yoga-Basics in ihr Angebot integrieren möchten
- Alle, die Yoga tiefer verstehen und die Grundlagen auch an andere weitergeben möchten

Voraussetzungen:

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Freude an Bewegung, Offenheit für neue Erfahrungen und Interesse an Yoga und Gesundheit sind die beste Basis, um von diesem Kurs zu profitieren.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15535x oder einfach QR-Code scannen.

Breathwork

Bewusst atmen, Stress regulieren, Energie aktivieren

Unser Atem ist mehr als ein automatischer Vorgang – er ist ein wirkungsvolles Werkzeug, um Körper, Geist und Emotionen bewusst zu beeinflussen. Beim Breathwork lernst du verschiedene Atemtechniken kennen, mit denen du deine Wahrnehmung stärkst, Stress regulierst und neue Energie aktivierst.

Die bewusste Arbeit mit dem Atem kann dabei unterstützen, innere Ruhe zu finden, Konzentration aufzubauen und besser mit Belastungen im Alltag umzugehen. Breathwork eignet sich für Menschen, die ihre persönliche Balance stärken, ihr Wohlbefinden fördern und einen einfachen Zugang zu mehr Achtsamkeit, Energie und Selbstregulation finden möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Breathwork im Sport

Hannah Ziegler. 8 Std, 199 Euro

IBK	Nr 15488.016	19.03.27-20.03.27	Fr	13:00-17:00
			Sa	09:00-13:00

In diesem praxisorientierten Kurs lernen die TeilnehmerInnen, wie sie durch gezielte Atemtechniken ihre sportliche Leistungsfähigkeit, Regeneration und mentale Stärke optimieren können. Atemtraining ist ein zentraler Baustein, um den Körper effizienter mit Sauerstoff zu versorgen, Stressreaktionen zu regulieren und den Fokus zu schärfen. Der Kurs vermittelt wissenschaftlich fundiertes Wissen sowie praktische Übungen, die AthletInnen direkt in ihr Training und ihren Alltag integrieren können.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15488x oder einfach QR-Code scannen.

Vitalwalk – Breathwork und Wandern

Hannah Ziegler. 5 Std, 150 Euro

IBK	Nr 15516.016	08.05.27	Sa	09:30-14:30
-----	--------------	----------	----	-------------

In diesem halbtägigen Kurs erfahren die TeilnehmerInnen, wie Natur, Atmung und Bewegung gezielt kombiniert werden können, um Stress abzubauen, Achtsamkeit zu stärken und die körperliche wie mentale Gesundheit zu fördern. Neben der eigenen Erfahrung von Entspannung und Regeneration steht das praktische Erlernen von Methoden im Mittelpunkt. So entwickeln die Teilnehmenden die Fähigkeit, kleine Atempausen, achtsame Wanderungen und kurze Meditationen selbst anzuleiten – ein wertvolles Tool für den professionellen Einsatz in Wellness- bzw. Gesundheitshotels, Retreats oder Outdoor-Programme.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15516x oder einfach QR-Code scannen.



Einführung in Breathwork und Körperarbeit – dein Schlüssel zu innerer Ruhe und Klarheit

Dipl. Sommelier Norbert Waldnig, MAS. 16 Std, 550 Euro

IBK	Nr 54110.016	13.11.26-14.11.26	Fr	14:00-22:00
			Sa	09:00-17:00

IBK	Nr 54110.026	12.03.27-13.03.27	Fr	14:00-22:00
			Sa	09:00-17:00

KU	Nr 54110.506	04.09.26-05.09.26	Fr Sa	09:00-17:00
----	--------------	-------------------	-------	-------------

Dieser zweitägige Intensivkurs führt Sie in die Welt des Breathwork und der Körperarbeit ein. Durch praktische Übungen, zwei intensive Breathwork-Sessions und fundierte Theorie erlangen Sie wertvolle Fähigkeiten zur Stressbewältigung, emotionalen Balance und Selbstwahrnehmung - Werkzeuge, die Ihnen sowohl persönlich als auch beruflich neue Perspektiven eröffnen.

Warum Breathwork? • Sie erwerben praktische Fähigkeiten zum Stressabbau und zur Beruhigung Ihres Nervensystems • Sie lernen, negative Emotionen in positive Energie umzuwandeln • Sie gewinnen Klarheit über Ihre mentalen und emotionalen Prozesse • Sie erlernen Techniken zur Selbstregulation, die Sie im Alltag und Beruf anwenden können • Sie erfahren zwei intensive Breathwork-Sessions, die Ihnen tiefe Einblicke und Erfahrungen ermöglichen

Die Atemsession in diesem Workshop sind nichts für dich wenn du: • In einer Traumatherapie bist • Starke Psychopharmaka einnimmst • An einer Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems und/oder Nervensystems leidest • An Epilepsie leidest • Schwanger bist • Offene Wunden hast oder erst kürzlich eine OP hattest



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/54110x oder einfach QR-Code scannen.

Bewegung

Cranial Works-Diplomlehrgang

Kathrin Kleindorfer. 160 Std, 3100 Euro 

IBK Nr 15411.016 02.10.26-05.06.27 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 • Praktische Techniken am Übungspartner • Drei-Körper-Modell • Hirnhäute • Übungen zur Förderung einer positiven Körperbewusstheit • Fulkren; Schulung der Wahrnehmung und feinfühliges Palpation • Ventrikel • Übungen zur Gewebsdifferenzierung • Emotionen in den Strukturen • Ethik • Ablauf einer Sitzung • Umgang mit Signalen, Bildern und Gefühlen • Innerer Behandlungsplan des Kunden • Gesprächsführung • Gesichtsschädel • 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 • Schlüsselmomente in der Arbeit • Techniken am Becken • Sensibilisierung und Umgang mit Energiephänomenen • Techniken im feinstofflichen Bereich • Zielüberprüfung • Reflexion der persönlichen Entwicklung

Zielgruppe:

- Masseur:innen • Physiotherapeut:innen • Menschen, die an der tiefgreifenden und hochwirksamen Methode der Craniosacralen Körperarbeit interessiert sind

Voraussetzungen:

Stabiler körperlich-psychischer Zustand und die Bereitschaft, mit eigenen Prozessen und denen der Übungspartner wertschätzend umzugehen.

Abschluss:

Anwendungen des Craniosacralen Balancing werden im Rahmen des Energetikgewerbes durchgeführt. Mit dem Diplom können Sie das freie Gewerbe „Craniosacral Balancing“ anmelden.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15411x oder einfach QR-Code scannen.

Radfahren verbindet Menschen, Natur, Bewegung, Technik und Lebensfreude. Unsere Kurse unterstützen Einsteiger:innen und Fortgeschrittene dabei, sicherer, effizienter und mit mehr Freude unterwegs zu sein – von der richtigen Fahrtechnik über Tourenplanung bis hin zu Wartung, Sicherheit und Ausrüstung

eBike Fahrtechniktraining

WIFI-Experten. 6 Std, 150 Euro

IBK Nr 15521.016 11.06.26-13.06.26 Do 09:30-12:00
Sa 09:30-12:00

Sicherer Umgang mit dem eBike: • Motorleistung und Schaltung • Kenntnis der Vorteile und Gefahren der elektrischen Unterstützung • Richtiges Bremsen auf festem und lockerem Untergrund • Richtiges Lenken auf festem und lockerem Untergrund • Korrekte Blickführung Es werden den TeilnehmerInnen im Rahmen des Fahrtechniktrainings Übungen gezeigt, welche jederzeit selbstständig wiederholt und trainiert werden können.

Zielgruppe: Alle Interessenten die Sicherheit beim Fahren mit dem eBike erlangen wollen oder Ihre Fahrtechnik mit dem eBike verbessern möchten.

Voraussetzungen: • Beherrschen des einfachen Fahrrad-Fahrens Equipment • Helm • Radbekleidung • Geeignetes Schuhwerk (flache Sohlen, schnürbar) • Regenbekleidung (falls nötig) • Trinkflasche • Sportbrille • Rucksack Entweder bringen Sie Ihr eigenes eBike mit oder nutzen Sie die Möglichkeit ein eBike auszulihen z.B. bei <https://www.dieboerse.at/>



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter www.tirol.wifi.at/15521x oder einfach QR-Code scannen.





Für Sie da:

WIFI der Wirtschaftskammer Tirol

Egger-Lienz-Straße 116, 6020 Innsbruck

Kursangebote, Anmeldung und Organisation

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: Mai 2026



Direkt zu den Kursen oder unter
tirol.wifi.at/g-s-akademie