

KURS

FITNESS, TRAININGSPLANUNG & COACHING

Dozent:

Paul Perneczky

Dipl. Bodyvitaltrainer, Akadem. Sport- &
Fitnesstrainer, Leistungssportler



Studienstart: Jederzeit möglich



Dauer: 1 Monat



Abschluss: Zertifikat



Modus: Online Studieren



Gebühr: € 600,-



Vorteil: Zeitlich + örtlich flexibel

Wozu ich nachher beraten & fachlich einschlägig diskutieren kann:

Training/Fitness

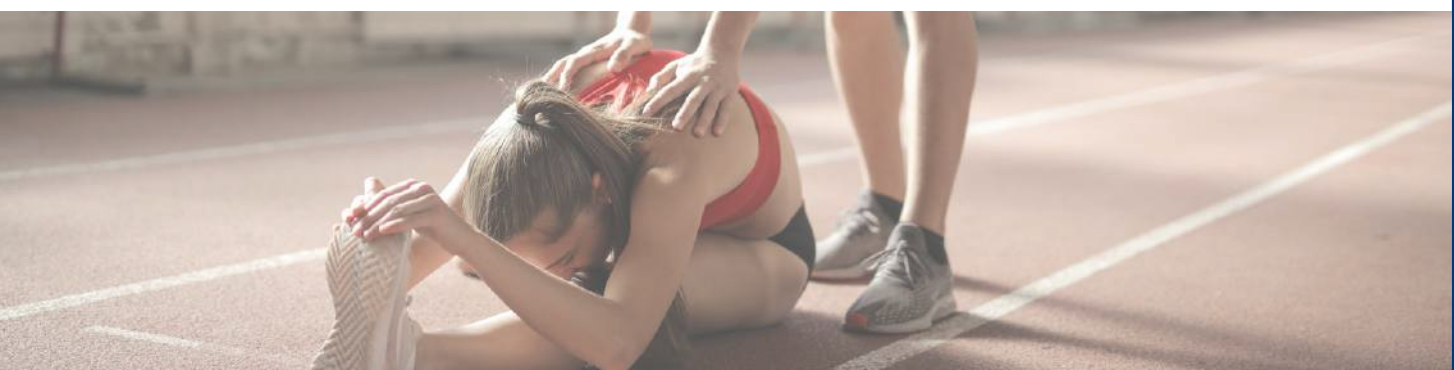
- ✓ Grundlagen Physiologie, Stoffwechsel
- ✓ Verbesserung der Physischen Leistungsfaktoren
 - ✓ Ausdauer
 - ✓ Kraft
 - ✓ Schnelligkeit
 - ✓ Beweglichkeit
 - ✓ Koordination
- ✓ Verbesserung der Taktisch-kognitiven Fähigkeiten
- ✓ Verbesserung der physischen Fähigkeiten
- ✓ Verbesserung der Rahmenbedingungen
- ✓ Verbesserung der Technik

Trainingsplanung

- ✓ Ablauf
 - ✓ Ist-Zustand-Analyse
 - ✓ Trainingsziel
 - ✓ Trainingsplanerstellung
 - ✓ Trainingskontrolle

Trainingsplantypen

- ✓ Rahmentrainingsplan
- ✓ Gruppentrainingsplan
- ✓ Individueller Trainingsplan
- ✓ Jahrestrainingsplan
- ✓ Mehrjahrestrainingsplan
- ✓ Makrozyklustrainingsplan
- ✓ Mikrozyklustrainingsplan
- ✓ Trainingseinheitenplan



Wozu ich nachher beraten & fachlich einschlägig diskutieren kann:

Coaching im Breiten- und Leistungssport

- ✓ Im Sport ist es in der Regel das Ziel die eigene Leistung zu steigern. Hierzu wird ein Training geplant, das von einem/r Trainer/in überwacht wird. Diese/r Trainer/in wird (wie im amerikanischen Englisch) oft als Coach bezeichnet. Daneben werden zur psychologischen Unterstützung von Sportler/innen verschiedene Coachingmethoden angeboten.
 - ✓ Sportspezifische Anweisungen geben
 - ✓ Sportler/innen motivieren
 - ✓ Emotionen steuern
 - ✓ Spieler/innenkommunikation einfordern
 - ✓ Kommunikation der Sportler/innen fördern

LERNZIELE

Absolvent/innen sind in der Lage ...

- ✓ die menschliche Physiologie, den Energiestoffwechsel sowie unterschiedliche Trainingsprinzipien darzustellen.
- ✓ Zielsetzungen im Bereich Sport zu erläutern; das Erreichen ebendieser Ziele zu planen.
- ✓ den persönlichen Trainingsfortschritt zu beschreiben; Optimierungen zur Leistungssteigerung abzuleiten.
- ✓ Trainingspläne für Leistungs- und Hobbysportler/innen zu entwerfen.
- ✓ Trainingsformen und Übungen für das Erreichen sportlicher Zielsetzungen zu erläutern.
- ✓ die Betreuung von Sportler/innen erfolgreich durchzuführen.
- ✓ Trainingsmaßnahmen für Sportler/innen in Mannschaftssportarten zu planen.
- ✓ eine Personal Training Einheit durchzuführen.

Meine Vorteile

- > Studienstart jederzeit möglich!
- > Anerkanntes Zertifikat
- > Zeitlich und örtlich flexibel studieren!
- > Prüfungen online absolvieren
- > Innovative Lernvideos, Folien, Fragenkataloge, Chat, Blog!
- > Ideal vereinbar mit Beruf, Familie, Sport und Freizeit!
- > Neben Vollzeit-Job oder in Bildungskarenz studieren!

Folgen Sie uns auf:



[Facebook](#)



[YouTube](#)



[LinkedIn](#)



[Instagram](#)

Lust auf Bildungskarenz?

Auszeit nehmen zum Lernen:

[Infos hier klicken](#)

Förderungen: [Infos hier klicken](#)

SO SCHLIEßE ICH MEINEN KURS ERFOLGREICH MIT ZERTIFIKAT AB!

- ✓ Multiple-Choice Prüfung mind. 50 % der Fragen richtig beantworten
- ✓ Auf der Lernplattform im Nachrichtenforum mitposten Gedanken- austausch zu den Kursinhalten (Mitarbeit)

MEINE STUDIENUNTERSTÜTZUNG

- ✓ Der e-Campus unterstützt den flexiblen und zeitgemäßen Unterricht.
- ✓ Den Studierenden stehen je nach Modul Lernskripte, PowerPoint-Folien, Screencasts, Hörbücher, Videovorlesungen, Tutorials, Fragenkataloge, Downloadcenter, Probeprüfungen sowie Blogs und Foren zur Verfügung.
- ✓ Online-Studieren rund um die Uhr wird somit ermöglicht.
- ✓ Kommunikationsplattform mit Lektor/innen, Studiengangleiter/innen, fachlichen Betreuer/innen, Studierenden, Studienservice, Prüfungsamt und Helpdesk.
- ✓ Innovative Internet, e-Learning und Multimedia Lernumgebungen ermöglichen es, diesen Lehrgang zeit- und ortsunabhängig zu absolvieren.
- ✓ Die traditionellen Klassenzimmer werden durch multimediale und 24x7 verfügbare Lehrmaterialien und Prüfungsumgebungen erweitert.

Wo kann ich mich anmelden?

[Online anmelden](#)

ZERTIFIZIERUNG



Kurse, Diplomierte & Zertifizierte Lehrgänge (CERT NÖ)

- ✓ Unsere Diplomierten und Zertifizierten Lehrgänge sowie alle Kurse mit Zertifikat sind **hochwertige, anerkannte berufliche Weiterbildungen**, welche nach CERT NÖ zertifiziert sind.
- ✓ Als qualitätsorientiertes Bildungsunternehmen sind wir im [Verzeichnis der CERT-NÖ-Qualitätsanbieter](#) gelistet.
- ✓ Die Zertifizierungsstelle CERT NÖ mit Sitz an der Donau-Universität Krems steht **seit 2006 für Qualitätssicherung und -entwicklung**.
- ✓ Das CERT NÖ Siegel stellt einen **Qualitätsnachweis für Ihre Aus- und Weiterbildung** dar und bestätigt, dass die Wirtschaftsakademie Wien ein im Rahmen der Niederösterreichischen Bildungsförderung und anderen länderspezifischen Bildungsförderungen **anerkanntes Qualitätsmanagementsystem** anwendet.

BEWERTUNGEN UND REFERENZEN



[Absolvent/innenprofile](#)



MEIN KARRIEREWEG: VOM KURS ZUM ZERT./DIPL. ABSCHLUSS ZUM MBA!

Nach meinem Kurs weiter studieren?

- ✓ Viele Kurse gibt's auch in unseren Zertifizierten, Diplomierten und Master-Lehrgängen!
- ✓ Wir beraten dich gerne zum [Stufenmodell](#) vom Einzelkurs bis zum MBA-Diplom!
- ✓ 100 % Online Studieren, Prüfungen online absolvieren!
- ✓ Zeitlich + örtlich flexibel Lernen auf der Lernplattform!
- ✓ Wir freuen uns deine Karriere bis zur Master-Graduierungsfeier zu begleiten!

MBA (MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION) FACHHOCHSCHULE BURGENLAND

- ✓ MBA-Titel (akademischer Grad) international führbar.
- ✓ MBA-Abschlussdiplom der Fachhochschule Burgenland.
- ✓ Mit 8 Online-Kursen + Master Thesis zum MBA-Diplom.
- ✓ Online-Tests, die rund um die Uhr von überall aus abgelegt werden können.
- ✓ Kurze Studiendauer: 12 Monate Kurse (online) + 2 Monate wiss. Projektarbeit (Master Thesis).
- ✓ Studiendauer kostenlos verlängern auf 3 Jahre.
- ✓ Jeden Tag im Jahr möglich zu starten.
- ✓ Qualitätssicherung: AQ Austria, H+ in Anabin anabin.kmk.org, Fachhochschule Burgenland, Austrian Institute of Management, Wirtschaftsakademie Wien
- ✓ Qualitätsmanagementsysteme und internes prozessorientiertes Managementsystem: TÜV Austria, EN ISO 9001:2015 zertifiziert.
- ✓ Keine Anreise, kein Stau, keine Übernachtungskosten, zeitlich flexibel auf Lernplattform.
- ✓ Statt Master Thesis (üblicherweise mind. 100 Seiten) eine kürzere wiss. Praxis-Projektarbeit (50 Seiten).
- ✓ Keine verpflichtende Anwesenheit/Präsenz am Studienort, maximale Flexibilität.
- ✓ Infos zu den MBA-Studien gibt's hier: <https://mba-studium.at>

Ich freue mich auf deine Fragen!



Mo-Do: 09:00-16:00
Fr: 9:00-12:00



+43 676 / 898 778 820



gorik.matthys@amc.or.at



+43 676 / 898 778 820 (WhatsApp)



www.gesundheit-studium.at



Gorik Matthys

Ich berate dich gerne zu:

- › Zulassungsvoraussetzungen
- › Studiendauer
- › Spezialisierungen im Studium
- › Prüfungsmodus und Prüfungsvorbereitung
- › Infos zum Studienalltag
- › Online Campus testen
- › Förderungen, Studiengebühr steuerlich absetzen, Bildungskarenz
- › Anrechnungsmöglichkeiten von bereits vorhandenen Ausbildungen
- › Erfahrungsberichte von Studierenden
- › Gewerbeberechtigungen
- › Anmeldeprozess

Videos der Studienberatung: YouTube

Fragen und Antworten der Studienberatung gibt's auf unserem [YouTube-Kanal!](#)

Lust auf Musterkursmaterial?

Einfach Mail an gorik.matthys@amc.or.at & deine Lieblingskurse listen.

Zackig sende ich dir spannendes Musterkursmaterial zu!

Studienberatung: +43 676 / 898 778 820