



## star – school for training and recreation

Ausbildungsprogramm und Übersicht  
Fitness und Gesundheitsförderung



# star – school for training and recreation

## Modulare Erwachsenenbildung

**innovativ – kompetent – teilnehmerorientiert – praxisstark**



### eduQua zertifiziert

Die Institution star ist eduQua zertifiziert. eduQua ist das Schweizer Qualitätslabel für Anbieter von Aus- und Weiterbildungen. eduQua-zertifizierte Institutionen belegen mit dem Label die Qualität der Bildungsangebote sowohl gegenüber Kunden wie auch Behörden. Achten Sie deshalb bei der Wahl Ihres Bildungspartners auf das eduQua-Zertifikat.



### Akkreditiert vom SFGV

Als akkreditierte Bildungsinstitution bieten wir die eidg. Modulprüfungen zum Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis an.

# Inhalt

Ausbildungsprogramm und Übersicht Fitness und Gesundheitsförderung	4
<b>Fitness Gesamtausbildungen</b>	4
Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis	5
• als Praktikantenausbildung und für Quereinsteiger	8
• für EFZ Absolventen Fachmann/frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung	8
• Fitness Trainer mit star Fachausweis	10
<b>Einzelne Fachmodule</b>	
Dipl. Fitness Trainer	12
Dipl. Medical Fitness Trainer	13
Functional Fitness Trainer	15
Personal Trainer	16
Workout Coach	17
Verkauf und Administration	18
Dipl. Antara® Rückentrainer	20
Dipl. Ernährungstrainer	21
Eidg. Modulprüfungen	23
Vielseitiges und umfangreiches Workshop-Angebot	25
Allerlei – Wichtiges und „good to know“	26
Beratung und Anmeldung	27

## Profitiere vom Bildungsbeitrag von 50 %

Direkte Bundesbeiträge; Absolvierende von Kursen, die auf eine eidgenössische Prüfung vorbereiten, werden vom Bund direkt finanziell unterstützt. Der Bund finanziert 50 % der Lehrgangskosten, max. CHF 9'500.–. Die Ausbildungsmodule der star sind registriert und akkreditiert. **Beispiel: Lehrgang Praktikant/Quereinsteiger, rund CHF 5'700.–**

Weitere Infos unter [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch) oder hier:



# Ausbildungsprogramm und Übersicht Fitness und Gesundheitsförderung

## GESAMTAUSBILDUNGEN

- > **Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung**  
mit eidg. Fachausweis für Praktikanten und Quereinsteiger
- > **Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung**  
mit eidg. Fachausweis für EFZ Absolventen  
**Fachmann/frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung**
- > **Fitness Trainer mit star Fachausweis**

## FACHMODULE

- > Dipl. Fitness Trainer
- > Functional Fitness Trainer
- > Dipl. Medical Trainer
- > Personal Trainer
- > Dipl. Antara® Rücken Trainer
- > Dipl. Ernährungstrainer
- > Workout Coach
- > Verkauf & Administration

Ergänzt um ein vielseitiges und umfangreiches  
Workshop-Angebot.

- > Cardio Coach
- > Krankheitsbilder im Training
- > Sensomotorik
- > Methodik / Didaktik / Lernpsychologie
- > Heart II – (Anatomie & Physiologie Vertiefung)
- > Stretching Basic
- > Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention
- > BOOST - Pure Circuit Training
- > Trance Words
- > Ernährung Basic
- > StreetFit

Sie wollen als Bewegungs- und Fitness TrainerIn tätig sein? Ihr Hobby zum Beruf machen? Neue Wege gehen? Sich weiterbilden? Sie sind in einem Betrieb verantwortlich für den Fitness- und Bewegungs Bereich und wollen Ihr Team gezielt aus- und weiterbilden?

Das vorliegende Ausbildungsangebot orientiert Sie über die Grundausbildung zum Fitness Trainer, über den Fitness Trainer mit starFachausweis, bis zur Berufsprüfung „Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis.

Der Qualitop „OK-Status“ wird mit 30 Ausbildungstagen erzielt.

Zusätzlich bieten wir ein umfangreiches Angebot an ein- und zweitägigen Workshops an. Diese konzentrierten Seminare sind sowohl einzeln wie auch zu einem hervorragenden Preis-Leistungs-Verhältnis im 3für2 buchbar.

## Profitiere vom Bildungsbeitrag von 50 %

Direkte Bundesbeiträge; Absolvierende von Kursen, die auf eine eidgenössische Prüfung vorbereiten, werden vom Bund direkt finanziell unterstützt. Der Bund finanziert 50 % der Lehrgangskosten, max. CHF 9'500.–. Die Ausbildungsmodule der star sind registriert und akkreditiert.

**Beispiel: Lehrgang Praktikant/Quereinsteiger, rund CHF 5'700.–**

Weitere Infos unter  
[www.star-education.ch](http://www.star-education.ch) oder hier:



# Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis

## Fachrichtung Fitness- und Gesundheitstraining

Der Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung ist hauptsächlich in Fitness-, Gesundheits-, oder Bewegungscen-tern tätig. Er ist spezialisierter Trainer von gesundheitsfördernden Trainingsangeboten. Sein Arbeitsbereich umfasst sämtliche Prozesse der Kundenbetreuung vom Erstkontakt mit Gesundheitsprüfung über das Erfassen des aktuellen Lebensstils mit anschliessender konkreter Planung von Trainingseinheiten bis zur Durchführung der Einheiten und deren Evaluation.

Der Fachausweis bestätigt dem Inhaber hohe Kompetenz. Spezialist/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis treten in der Fitness- und Bewegungsbranche als qualifizierte Fachkräfte auf und sind gesuchte und wertvolle Mitarbeiter in der Fitnessbranche.

### Wen sprechen wir an:

- > Alle die hauptberuflich mit einer fundierten Berufsausbildung im Fitness-/Bewegungscen-ter arbeiten wollen
- > Quereinsteiger, welche auf dem 2. Bildungsweg Ihre Begeisterung für Fitness und Bewegung zum Beruf machen wollen
- > Absolventen mit EFZ Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung, welche sich weiterbilden und spezialisieren wollen (verkürzter Ausbildungsweg ohne dipl. Fitness Trainer)
- > Trainer, welche Berufserfahrung mitbringen, Ausbildungen absolviert haben und mit dem eidg. FA abschliessen möchten. Hier ist ein Quereinstieg möglich.

### Voraussetzungen /Was bringen Sie mit?

- > Anerkannter Erstausbildungsabschluss (EFZ) oder gleichwertigkeitsbestätigter Ausbildungsabschluss oder Maturitätszeugnis.
- > Regelmässiges Training im Fitness Center und Freude am Umgang mit Menschen.

### Lehrgang Praktikanten / Quereinsteiger

- > **48 Ausbildungstage (inkl. Fachprüfungen)**
- > **4 Prüfungstage (7 Modulprüfungen)**
- > **Dauer: 2.5 bis 4 Jahre**  
Je nach Vorkenntnissen müssen nicht alle Module absolviert werden.
- > **Lehrgangskosten:**  
CHF 10'500.—  
Variante Ratenzahlung: 30 à CHF 380.—  
exkl. Literatur ca. CHF 150.—

### Lehrgang für EFZ Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung

- > **37 Ausbildungstage (inkl. Fachprüfungen)**
- > **4 Prüfungstage (7 Modulprüfungen)**
- > **Dauer: 2 bis 2.5 Jahre**  
Das Modul Fitness Trainer muss nicht absolviert werden.
- > **Lehrgangskosten:**  
CHF 7990.—  
Variante Ratenzahlung: 24 à CHF 350.—  
exkl. Literatur ca. CHF 150.—

# Ausbildungskonzept

## Übersicht Module

MODULE	Präsenzphase Tage Quereinsteiger/ Praktikanten	Präsenzphase Tage EFZ Bewegungs-/ Gesundheitsförde- rung	PRÜFUNG
<b>BASISMODULE</b>			
Dipl. Fitness Trainer	12	–	Theorie / Praxis
Krankheitsbilder im Training	–	1	inkl. Lernzielkontrolle
Workout Coach	4	4	Theorie / Praxis
Cardio Coach	2	2	inkl. Lernzielkontrolle
Methodik / Didaktik / Lernpsychologie	2	2	inkl. Lernzielkontrolle
Heart II	2	2	inkl. Lernzielkontrolle
Sensomotorik	1	1	inkl. Lernzielkontrolle
Dipl. Ernährungstrainer	7	7	inkl. Theorie / Praxis
<b>A</b>	<b>Basismodulprüfungen 1, 2, 3</b>		3 schriftliche Prüfungen à 60 min
Rücken Trainer I	6	6	inkl. Lernzielkontrolle
<b>B</b>	<b>Basismodulprüfungen 5</b>		1 schriftliche Prüfung 60 min.
<b>HAUPTMODULE</b>			
Dipl. Medical Fitness Trainer	6	6	inkl. Theorie / Praxis
Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention	2	2	
<b>C</b>	<b>Hauptmodulprüfungen 2 &amp; 3</b>		1 schriftliche Prüfung 90 min. 1 mündliche Prüfung 45 min.
<b>WAHLMODUL</b>			
Verkauf & Administration	4	4	inkl. Theorie / Praxis
<b>D</b>	<b>Wahlmodulprüfung 2</b>		1 schriftliche Prüfung 60 min.
<b>TOTAL PRÄSENZPHASE</b>	<b>48</b>	<b>37</b>	
<b>DAUER MONATE</b>	<b>30 – 36</b>	<b>24 – 30</b>	
<b>TOTAL PRÜFUNGSTAGE</b>			<b>2 – 4 Tage</b>

- > 11 verschiedene Module beinhaltet das Konzept der star zum Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis
- > Die Ausbildungsmodule beinhalten Unterlagen und Literatur zum Selbststudium, z.t. vor, während und nach den Modulen
- > In den Präsenzphasen werden Kenntnisse vertieft und der Praxistransfer mit üben und repetieren sichergestellt

# Ausbildungskonzept

## Prüfungen im Detail



Spezialist/in Bewegungs-  
und Gesundheitsförderung  
mit eidg. Fachausweis

### EIDG. MODULPRÜFUNGEN

Für die Zulassung zur eidg. Berufsprüfung wird das Bestehen der integrierten „Modulprüfungen“ vorausgesetzt.

---

### BASISMODULPRÜFUNGEN – PRÜFUNGEN À 60 MIN. (SCHRIFTLICH)

---

- A Modul 1:** Anatomie und Physiologie
- Modul 2:** Trainingslehre
- Modul 3:** Methodik, Didaktik, Lernpsychologie

- 
- B Modul 5:** Gerätegestützte und geräteunabhängige Bewegungskompetenz

---

### HAUPTMODULPRÜFUNGEN – PRÜFUNGEN 1 x 90 MIN. (SCHRIFTLICH) & 1 x 45 MIN. (MÜNDLICH)

---

- C Modul 2:** Trainingsprogramme entwickeln und durchführen
- Modul 3:** Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention

---

### WAHLMODULPRÜFUNG – PRÜFUNG 60 MINUTEN (SCHRIFTLICH)

---

- D Modul 2:** Verkauf & Administration

### Prüfung zum Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis

Die eidg. Modulprüfungen sind im Ausbildungsweg der star integriert und sind Bestandteil der gesamten eidg. Prüfung und deren Bestehen Voraussetzung für die Teilnahme, welche durch die Trägerschaft, OdA Bug und SFGV, organisiert und durchgeführt wird. Die star ist zur Durchführung der Modulprüfungen durch die Trägerschaft akkreditiert.

Die Ausbildung wird mit der offiziellen Prüfung dieser Institutionen abgeschlossen. Bei bestandener Prüfung darf der Titel „Spezialist/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis Fachrichtung Fitness- und Gesundheitsförderung“ getragen werden. Unter [www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch) kann die Wegleitung und das Reglement zur Prüfung eingesehen werden.

### Gut zu wissen

Eine frühzeitige Anmeldung bei der Trägerschaft wird empfohlen. Im Ausbildungsweg ist die offizielle Prüfungsgebühr nicht enthalten, noch ist die Anmeldung zur Berufsprüfung inkludiert. Das offizielle Anmeldeformular finden sie unter [www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch).

# Quereinsteiger – wo steigen Sie ein?

Der modulare Ausbildungsweg bietet die Möglichkeit, Ihre bisherigen Lernleistungen, Aus- und Weiterbildungen sowie Erfahrungen im Trainingsbereich anzurechnen und zu berücksichtigen. Gerne beraten wir Sie betreffend der Gleichwertigkeit Ihrer Vorkenntnisse und finden mit Ihnen zusammen den optimalen Ausbildungsweg in Ihrer beruflichen Laufbahn.

Lehrgang für Praktikanten / Quereinsteiger	Lehrgangsdauer für EFZ Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung
<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; <b>48 Ausbildungstage (inkl. Fachprüfungen)</b></li><li>&gt; <b>4 Prüfungstage (7 Modulprüfungen)</b></li><li>&gt; <b>Dauer: 2.5 bis 4 Jahre</b> Je nach Vorkenntnissen müssen nicht alle Module absolviert werden.</li><li>&gt; <b>Lehrgangskosten:</b> CHF 10'500.— Variante Ratenzahlung: 30 à CHF 380.— exkl. Literatur ca. CHF 150.—</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; <b>37 Ausbildungstage (inkl. Fachprüfungen)</b></li><li>&gt; <b>4 Prüfungstage (7 Modulprüfungen)</b></li><li>&gt; <b>Dauer: 2 bis 2.5 Jahre</b> Das Modul Fitness Trainer muss nicht absolviert werden.</li><li>&gt; <b>Lehrgangskosten:</b> CHF 7990.— Variante Ratenzahlung: 24 à CHF 350.— exkl. Literatur ca. CHF 150.—</li></ul>
<p>&gt; <b>Profitieren Sie vom direkten Bildungsbeitrag des Bundes von 50 % der Lehrgangskosten.</b></p>	<p>&gt; <b>Profitieren Sie vom direkten Bildungsbeitrag des Bundes von 50 % der Lehrgangskosten.</b></p>

## EIDG. ABSCHLUSSPRÜFUNG FACHAUSWEIS

Unter [www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch) können Sie sich über die Prüfungstermine, die Kosten, die Prüfungsordnung, Zulassungsbedingungen, die Wegleitung und Anmeldung der Berufsprüfung informieren.

## ZULASSUNGSBEDINGUNGEN ABSCHLUSSPRÜFUNG EIDG. FA

Zur Abschlussprüfung mit Fachrichtung „Fitness- und Gesundheitstraining“ wird zugelassen, wer folgende Nachweise erbringt:

- ein eidg. Fähigkeitszeugnis Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung, die erforderlichen Modulabschlüsse bzw. Gleichwertigkeitsbestätigungen sowie eine Berufspraxis gemäss Berufsbild Art. 1.2 von mind. 3500 Std. über einen Zeitraum von mind. 2 und max. 5 Jahren vom Prüfungsdatum an zurückgerechnet. Oder
- ein anderes eidg. Fähigkeitszeugnis oder einen Maturitätsabschluss und die erforderlichen Modulabschlüsse bzw. Gleichwertigkeitsbestätigungen sowie eine Berufspraxis gemäss Berufsbild Art. 1.2 von mind. 5000 Std. über einen Zeitraum von mind. 2,5 und max. 5 Jahren vom Prüfungsdatum an zurückgerechnet. Und
- es ist ein am Prüfungsdatum gültiger BLS (CPR) – Ausweis vorzuweisen.

# Ausbildungsweg bei der star education



Berufspraxis

**Schlussprüfung, 1 Tag**  
Durchgeführt vom SFGV  
**Anforderung:** Nachweis der bestandenen Modulprüfungen, gültiger CPR Ausweis  
EFZ Fachmann/-frau B&G, plus 3'500 Std. Berufserfahrung über Zeitraum von mind. 2 bis max. 5 Jahren  
Quereinsteiger; EFZ od. Matura, plus 5'000 Std. Berufserfahrung über Zeitraum von mind. 2.5 bis max. 5 Jahren

**Wahlmodulprüfung 2**  
**Verkauf & Administration**  
**Ausbildungsmodule:** Dipl. Fitness Trainer, Verkauf & Administration

**Hauptmodulprüfung 3**  
**Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention**  
**Ausbildungsmodule:** Dipl. Fitness Trainer, Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention

**Hauptmodulprüfung 2**  
**Trainingsprogramme entwickeln und durchführen**  
**Ausbildungsmodule:** Dipl. Fitness Trainer, Heart II, Workout Coach, Cardio Coach, Sensomotorik, Rückentrainer I, Dipl. Medical Trainer

**Basismodulprüfung 5**  
**Gerätegestützte- und geräteunabhängige Bewegungskompetenz**  
**Ausbildungsmodule:** Dipl. Fitness Trainer, Heart II, Workout Coach, Cardio Coach, Sensomotorik, Rückentrainer I

**Basismodulprüfung 1**  
**Anatomie und Physiologie**  
**Ausbildungsmodule:** Dipl. Fitness Trainer, Heart II, Ernährungstrainer

**Basismodulprüfung 2**  
**Trainingslehre**  
**Ausbildungsmodule:** Dipl. Fitness Trainer, Heart II, Workout Coach, Cardio Coach, Sensomotorik

**Basismodulprüfung 3**  
**Methodik, Didaktik, Lernpsychologie**  
**Ausbildungsmodule:** Dipl. Fitness Trainer, Methodik-Didaktik-Lernpsychologie

**EFZ Fachmann/-frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung**  
Verkürzter Ausbildungsweg ohne „dipl. Fitness Trainer“

**Quereinsteiger**  
Anerkannter Erstausbildungsabschluss (EFZ) eines anderen Berufes oder gleichwertiger Ausbildungsabschluss oder Maturitätszeugnis

# Fitness Trainer mit starFachausweis



---

## Ausbildungsweg zum Fitness Trainer mit starFachausweis

Fitness- und Bewegungstrainer ist ein Beruf mit Zukunft und vielen Entwicklungs- und Spezialisierungsmöglichkeiten. Mit dem starFachausweis bestätigen Sie Ihre Kompetenz als qualifizierte Fachkraft. Sie stellen Ihre fachliche, methodische und soziale Qualität unter Beweis. Der starFachausweis Ausbildungsweg beinhaltet Module in verschiedenen relevanten Themenbereichen, damit Sie die kompetente Ansprechperson auf der Trainingsfläche sind.

---

### Gut zu wissen

Im Ausbildungsweg Fitness Trainer mit starFachausweis sind die Basis-Modulprüfungen inkludiert. Darauf aufbauend kann mit den Hauptmodulprüfungen 2 und 3, sowie der Wahlmodulprüfung 2, die Berufsprüfung zum Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis erzielt werden.

---

### Wen sprechen wir an:

- > Alle die mit einer fundierten Ausbildung im Fitness-/ Bewegungscenter arbeiten wollen
- > Quereinsteiger, welche auf dem 2. Bildungsweg Ihre Begeisterung für Fitness und Bewegung zum Beruf machen wollen

---

### Voraussetzungen / Was bringen Sie mit?

Regelmässiges Training im Fitnesscenter und Freude am Umgang mit Menschen.

---

### Kompetenznachweis

Mit dem Bestehen der integrierten „eidg. Modulprüfungen“ wird das Diplom „Fitness Trainer starFachausweis“ ausgestellt.

---

### Basismodulprüfungen - Prüfungen à 60 Min. (schriftlich)

Modul 1: Anatomie und Physiologie

Modul 2: Trainingslehre

Modul 3: Methodik, Didaktik, Lernpsychologie

Modul 5: Gerätegestützte und -unabhängige Bewegungskompetenz

---

### Wo steigen Sie ein?

Der modulare Lehrgang bietet die Möglichkeit, Ihre bisherigen Lernleistungen, Aus- und Weiterbildungen sowie Erfahrungen im Trainingsbereich anzurechnen und zu berücksichtigen. Gerne beraten wir Sie betreffend der Gleichwertigkeit Ihrer Vorkenntnisse und finden mit Ihnen zusammen den optimalen weiteren Ausbildungsweg in Ihrer beruflichen Laufbahn.

---

### Lehrgangsdauer

36 Ausbildungstage (exkl. Selbststudium), 12 – 24 Monate, je nach individueller Terminplanung und Angebotsform.

---

### Kosten

Lehrgang: CHF 7'650. —,  
Variante Ratenzahlung: 18 à CHF 450. —  
Exkl. Literatur ca. CHF 150. —

---

### Informationen und Beratung

Alle Informationen sind auf [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch) ersichtlich.  
Persönliche Beratung +41 44 383 55 77.

# Ausbildungskonzept

## Übersicht Module

MODULE	Präsenzphase Tage	PRÜFUNG
<b>BASISMODULE</b>		
Dipl. Fitness Trainer	12	Theorie / Praxis
Workout Coach	4	Theorie / Praxis
Cardio Coach	2	inkl. Lernzielkontrolle
Methodik / Didaktik / Lernpsychologie	2	inkl. Lernzielkontrolle
Heart II	2	inkl. Lernzielkontrolle
Sensomotorik	1	inkl. Lernzielkontrolle
Dipl. Ernährungstrainer	7	inkl. Theorie / Praxis
<b>Basismodulprüfungen 1, 2, 3</b>		3 schriftliche Prüfungen à 60 min
Rücken Trainer I	6	inkl. Lernzielkontrolle
<b>Basismodulprüfung 5</b>		1 schriftliche Prüfung à 60 min

<b>TOTAL PRÄSENZPHASE</b>	<b>36</b>	
<b>DAUER MONATE</b>	<b>12 – 18</b>	
<b>TOTAL PRÜFUNGSTAGE</b>		<b>1 – 2 Tage</b>

- > 8 verschiedene Module beinhaltet das Konzept zum Fitness Trainer mit starFachausweis
- > Die Ausbildungsmodule beinhalten Unterlagen und Literatur zum Selbststudium, z.t. vor, während und nach den Modulen
- > In den Präsenzphasen werden Kenntnisse vertieft und der Praxistransfer mit üben und repetieren sichergestellt

Geme planen wir mit Ihnen Ihren persönlichen Ausbildungsweg.

### Der starFachausweis erfüllt den „Qualitop OK-Status“

Mit dem „Qualitop OK-Status“ können Sie in qualitop-  
anerkannten Fitness- und Gesundheitscenter eigen-  
ständig die Trainingsfläche betreuen. Dieser OK-Status  
gilt bei vielen Arbeitgebern als Voraussetzung.



# Grundausbildung zum Dipl. Fitness Trainer

Die Ausbildung für eine fundierte und ganzheitliche Betreuung der Trainierenden im Fitness- und Bewegungscenter.

Der Beruf Fitness Trainer ist vielseitig und anspruchsvoll. Die Fähigkeit zur individuellen Kundenbetreuung und Beratung bildet neben fundiertem theoretischem Fachwissen die Grundlage für Ihren Job als Fitness Trainer. In dem Kurs zum Fitness Trainer erarbeiten Sie sich diese Voraussetzungen. Besonderes Augenmerk gilt dabei dem Erstellen gesundheitsorientierter Trainingsprogramme, der optimalen Instruktion an Geräten, der Überwachung und Korrektur des Trainings sowie dem regelmässigen Gespräch mit Ihren Kunden über Trainingsfortschritt und -erfolg.

---

### Voraussetzung

Regelmässiges Training im Fitness Center und Freude am Umgang mit Menschen.

---

### Kompetenz

Fitness Trainer haben die Fach- und Handlungskompetenz für die persönliche Betreuung und Beratung der Kunden im Fitnesscenter. Sie können

- > Grundübungen an Krafttrainingsgeräten instruieren,
- > Trainingsprogramme erstellen,
- > das Training überwachen und die Trainierenden korrigieren,
- > Kundengespräche über Trainingsziele und -fortschritt führen,
- > einfache Beratungs- und Verkaufsgespräche mit den Kunden führen.

---

### Inhalt

Die Ausbildung beinhaltet folgende Module:

- 1: Fitness Trainer Assistent
- 2: Heart I
- 3: Fitness Trainer
- 3: Diplomprüfung Fitness Trainer

---

### Lernziele

#### Die Teilnehmenden:

- > erklären die allgemeinen physiologischen Grundlagen des Kraft- und Ausdauertrainings
- > nennen die verschiedenen Trainingsprinzipien des Krafttrainings und setzen diese im Rahmen eines gesundheitsorientierten Fitnesstrainings planmässig, effizient und angepasst um
- > erstellen kundenorientierte Trainingsprogramme und geben Empfehlungen für Warm-up, Krafttraining, Ausdauer, Koordination und Nachdehnen ab
- > verfügen über ein Übungspool von Grundübungen, führen diese korrekt aus und instruieren die Übungen präzise
- > erkennen unvorteilhafte Übungsausführungen und bringen adäquat Korrekturen an
- > definieren in Kundengesprächen ein angepasstes Trainingsziel bzw. erläutern den Trainingsfortschritt
- > führen ein erfolgreiches Verkaufsgespräch
- > schätzen eigenes Wissen und Können realistisch ein
- > erkennen die Wirkung eigener Verhaltens- und Handlungsweisen auf Kunden
- > zählen die häufigsten Krankheitsbilder in Orthopädie, Rheumatologie, innere Medizin auf
- > nennen grundlegende Kontraindikationen im Training

---

### Lernzeit

231 Stunden; davon 77 Stunden Kurs, 154 Stunden Selbststudium inkl. Prüfungsvorbereitung

---

### Kompetenznachweis

Die Ausbildung wird mit einer praktischen, mündlichen und schriftlichen Prüfung abgeschlossen. Bei bestandener Prüfung werden Sie mit dem Diplom Fitness Trainer der star ausgezeichnet.

---

**Dauer:** 11 Tage und 1 Tag Diplomprüfung

**Kosten:** CHF 2670.- // Variante Ratenzahlung 5 x CHF 595.-

# Dipl. Medical Fitness Trainer

Im Medical Fitness Trainer lernen Sie vertieft die Krankheitsbilder aus der Unfall- und Sporttraumatologie, Rheumatologie, Orthopädie und Inneren Medizin kennen. Es werden Eintrittsbefunde und spezifische Assessment-Methoden für das medizinische Fitnessstraining vorgestellt. Für die häufigsten Problemkreise werden indizierte Übungsformen gezeigt und auf die grössten Gefahren im Trainingsalltag hingewiesen. Als Medical Fitness Trainer sind Sie die Schnittstelle zwischen der Physiotherapie und dem Gesundheits- und Fitnesscenter.

---

### Voraussetzung

Abgeschlossene Ausbildung zum Fitness Trainer, Heart II, Workout Coach oder gleichwertige Grundausbildung im Bereich Fitness oder Sport (Turnlehrer/Bewegungswissenschaftler mit Vertiefungs- oder Spezialfach Fitness).

---

### Kompetenz

Sie sind fähig, Kundenbetreuung im Medical Fitness Training durchzuführen.

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden

- > nennen die wichtigsten Krankheitsbilder aus der Unfall- und Sporttraumatologie, Rheumatologie, Orthopädie und Inneren Medizin,
- > können für die entsprechenden Problemkreise korrekte Trainingsanweisungen angeben,
- > unterscheiden Eintrittsbefunde und spezifische Assessment-Methoden,
- > können die jeweils indizierten Übungen im Training mit Risikogruppen anwenden,
- > verfügen über einen Übungspool für das Training mit Risikogruppen,
- > sind sich über die wichtigsten Gefahren im Training mit Risikogruppen bewusst.

---

### Inhalt

**Theorie:** Krankheitsbilder in Unfall- und Sporttraumatologie, Rheumatologie, Orthopädie, Innerer Medizin / Spezifische Anweisungen für das Training mit Risikogruppen / Eintrittsbefunde und spezifische Assessment-Methoden / Gefahren im Training mit Risikogruppen

**Praxis:** Indizierte Übungen für das Training mit Risikogruppen / Übungspool für das Training mit Risikogruppen

---

### Lernzeit

105 Stunden; davon 35 Stunden Kurs, 55 Stunden Selbststudium, 15 Stunden Prüfungsvorbereitung

---

### Kompetenznachweis

Die Ausbildung wird mit einer Prüfung abgeschlossen. Bei bestandener Prüfung werden Sie mit dem Diplom Medical Fitness Trainer der star ausgezeichnet.

---

**Dauer:** 5 Tage und 1 Tag Prüfung

**Kosten:** CHF 1530.–

---

A black and white photograph of two men in athletic wear, captured in a dynamic, forward-leaning pose. They are carrying large, cylindrical weighted bags. The man on the right is in the foreground, and the man on the left is slightly behind him. Both are looking intently forward. The lighting is dramatic, highlighting their muscular physiques. The background is a plain, light-colored wall.

Bildung macht stark

# Functional Fitness Trainer – Level I

Funktionelles Training ist seit einiger Zeit der Trend schlechthin in der Fitnesswelt. Aber was genau ist funktionell und wie kann Funktionalität trainiert werden? Nur weil eine Übung mit einer Kettlebell oder einem TRX und wenn möglich noch auf labiler Unterlage ausgeführt wird, macht sie dies nicht zwangsläufig funktioneller – sie kann dadurch sogar weniger funktionell werden. Solche und weitere Aspekte eines differenzierten Functional Trainings werden in diesem Kurs unter anderem an Fallbeispielen erläutert und anschliessend mit viel Praxis 1:1 und in Kleingruppen umgesetzt. Der Kurs ist sehr praxisorientiert und baut auf soliden Grundkenntnissen der Anatomie und Trainingslehre auf.

---

## Voraussetzung

Abgeschlossene Ausbildung zum Fitness und/oder Group Fitness Trainer oder gleichwertige Grundausbildung im Bereich Fitness oder Sport (Turnlehrer/Bewegungswissenschaftler mit Vertiefungs- oder Spezialfach Fitness). Erfahrung im Training mit freien Gewichten und am Kabelzug.

---

## Kompetenz

Sie sind fähig, Fitnesskunden im Bereich Functional Training Basic sowohl 1:1, als auch in Kleingruppen optimal zu begleiten und zu betreuen.

---

## Lernziel

Die Teilnehmenden

- > kennen und verstehen das Konzept des funktionellen Trainings,
- > kennen die zentralen Kriterien für ein funktionelles Kraftaufbautraining,
- > können kundengerechte Anforderungsanalysen als Voraussetzung für funktionelles Kraftaufbautraining erstellen,
- > kennen den Functional-Movement-Screen als Assessment-Tool,

- > kennen das funktionelle Progressionsmodell und können es in der Trainingsplanung anwenden,
- > können ein funktionell spezifisches Trainingsprogramm kundengerecht zusammenstellen und umsetzen,
- > kennen verschiedene Trainingstools aus dem Bereich Functional Training und können diese in den Basics 1:1 und in Kleingruppen korrekt anwenden und instruieren.

---

## Inhalt

**Theorie:** Grundlagen des Konzeptes „funktionelles Training“ / Evaluation zentraler Kriterien eines funktionellen Trainings / Mobilität und Stabilität als Grundkomponenten des funktionellen Denkens / Bedeutung von Propriozeption und Koordination im funktionellen Kontext / Spezifische Analyse der Leistungsanforderungen im funktionellen Training mit Fallbeispielen / Functional-Movement-Screen als funktionelles Assessment-Tool / Ausblicke in die Erweiterungsbereiche sportspezifisches und Athletiktraining, Functional Core und Reha-Training funktionell (Functional Fitness Trainer Level II)

**Praxis:** Praktische Umsetzung ausgewählter Aspekte eines funktionellen Trainings im Kraftbereich / Handhabung und grundlegender Einsatz verschiedener Functional-Training-Tools (Kettlebells, TRX, RIP60 etc.) / Handhabung und grundlegender Einsatz verschiedener Koordinationstools (verschiedene Bälle, labile und instabile Unterlagen etc.) / Trainingsgestaltung und Übungspool Basic für Training 1:1 und in Kleingruppen

---

## Lernzeit

84 Stunden; davon 28 Stunden Kurs, 56 Stunden Selbststudium

---

**Dauer:** 4 Tage

**Kosten:** CHF 1020,-

# Personal Trainer

Als Personal Trainer treten Sie als Experte selbstverantwortlich und professionell auf dem Fitness- und Bewegungsmarkt auf. Sie sind der Ansprechpartner für persönliche, individuelle und zielorientierte Trainingseinheiten und -planung. In dieser Weiterbildung wird Ihnen das Know-how vermittelt, um selbstständig und sicher als Personal Trainer arbeiten zu können.

---

### Voraussetzung

Abgeschlossene Ausbildung im Bereich Fitness, Bewegung oder Sport. Erfahrung im eigenen Fachbereich.

---

### Zielgruppe

Fitness Trainer/Bewegungstrainer, Group Fitness Trainer und Sportler, die als Personal Trainer im Fitness- und Bewegungszentrum und/oder Outdoor bzw. zu Hause tätig sein wollen.

---

### Kompetenz

Sie sind fähig, als Personal Trainer selbstständig und professionell auf dem Markt aufzutreten, Trainingseinheiten und -pläne individuell und zielorientiert zu gestalten und durchzuführen.

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden

- > erstellen und beurteilen kurzfristige und langfristige Trainingspläne und -empfehlungen unter Berücksichtigung verschiedener Zielgruppen und der individuellen Ziele,
- > erstellen ihr persönliches Trainerprofil und Angebot,
- > planen mögliche Marketingmassnahmen,
- > sind in der Lage, verschiedenes Trainingsequipment effizient und kundengerecht einzusetzen.

---

### Inhalt

**Theorie und Praxis:** Der Weg in die (Teil-)Selbstständigkeit / Was kann einen erfolgreichen Personaltrainer ausmachen? / Budgetierung und Finanzen / Marketing / Individuelles Coaching / Zielvereinbarung / Trainingsplanung, -begleitung, -beratung / Outdoor-Training / Training zu Hause / Training im Group-Fitness-Raum / Spezifisches Koordinationstraining / Stretching im Personaltraining / Geeignetes Trainingsequipment für unterwegs / Wie komme ich zu neuen Kunden? / Viele Tipps und Anregungen für das persönliche Training

---

### Lernzeit

84 Stunden; davon 28 Stunden Kurs, 56 Stunden Selbststudium

---

### Kompetenznachweis

Erstellen des Trainerprofils sowie einer kürzeren schriftlichen Arbeit, in der ein konkretes Beispiel mit einem Kunden reflektiert und von der Kursleitung qualifiziert wird.

Die Ausbildung Personal Trainer wird mit diesen zwei Arbeiten als Lernzielkontrolle abgeschlossen. Bei bestandener Lernkontrolle werden Sie mit dem Zertifikat Personal Trainer der star ausgezeichnet.

---

**Dauer:** 4 Tage

**Kosten:** CHF 1420.–

---

### Anmerkung

Für spezifisches Fachwissen empfehlen wir den Besuch entsprechender Module: Antara® Rückentrainer, Cardio Coach, Stretching Instructor, Medical Fitness Trainer, Functional Fitness Trainer, Workout Coach etc..

# Workout Coach

Diese 4-tägige Weiterbildung ist speziell für Trainer und Sportler geeignet, die im Freihantelbereich sowie mit Zugapparaten arbeiten und trainieren wollen. Sie lernen, wie sich das individuelle Krafttraining mit diesen Trainingsvarianten erweitern lässt, gesundheitsorientiert und präzise trainiert werden kann und ein abwechslungsreicher Trainingsplan erstellt wird.

---

### Voraussetzung

Grundausbildung im Bereich Fitness oder Sport (z.B. Turnlehrer/Bewegungswissenschaftler mit Vertiefungs- oder Spezialfach Fitness).

---

### Kompetenz

Sie sind fähig, einen zielorientierten Trainingsplan zu erstellen und die kundenspezifischen Übungen gezielt zu vermitteln.

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden

- > kennen die Grundlagen über Körperhaltung
- > kennen die Grundlagen über das Training mit freien Gewichten sowie mit Zugapparaten
- > kennen die Anwendungen des Hebelgesetzes beim Training
- > kennen eine Auswahl von Übungen mit freien Gewichten für die Bereiche Beine, Rücken, Brust, Rumpf, Schulter, Arme
- > kennen eine Auswahl von Übungen mit Zugapparaten für die Bereiche Beine, Rücken, Brust, Rumpf, Schulter, Arme
- > können die Übungen mit korrekter Technik ausführen
- > können die Übungen korrekt instruieren, Fehler bei Ausführungen erkennen und hilfreiche Korrekturen anbringen
- > können einen abwechslungsreichen und längerfristigen Trainingsplan erstellen
- > können ihr Wissen und Können realistisch einschätzen und einsetzen
- > erkennen die Wirkung ihrer Verhaltens- und Handlungsweisen auf Kunden

---

### Inhalt

**Theorie:** Grundlagen Training mit freien Gewichten (Hanteln) sowie Zugapparate / die aufrechte Haltung / Grundlagen des Hebelgesetzes / Grundlagen des Instruierens / Grundlagen der Trainingsplanung und -gestaltung

**Praxis:** Übungen mit freien Gewichten sowie Zugapparaten für die Bereiche Beine, Rücken, Brust, Rumpf, Schulter, Arme / Instruieren, Fehler erkennen und Anbringen von Korrekturen / eigene Ausführung mit dem persönlichen Trainingsgewicht

---

### Lernzeit

84 Stunden; davon 28 Stunden Kurs, 56 Stunden Selbststudium

---

### Kompetenznachweis

Die Weiterbildung wird mit einer Prüfung abgeschlossen. Nach bestandener Prüfung wird ein star Workout Coach Zertifikat ausgestellt.

---

**Dauer:** 4 Tage (davon 0.5 Tage Prüfung)

**Kosten:** CHF 1020.–

---

# Verkauf und Administration

Das Modul Verkauf und Administration vermittelt das theoretische Grundlagenwissen für die Kernbereiche einer profitorientierten Fitness & Gesundheitseinrichtung.

Es schafft eine Grundordnung und hilft den Trainern/dem Personal, die in den Betrieben erworbenen Praxiskenntnisse, mit den relevanten theoretischen Anforderungen abzugleichen. Ebenso werden theoretische Grundlagen in diesem Modul in der Praxis eingeübt und gefestigt. Neben der Aneignung der betriebswirtschaftlichen und vertrieblichen Grundlagen, hilft dieses Modul dem Trainer, sich zu orientieren und die spezielle fachliche Ausrichtung seiner weiteren Aus- und Fortbildung spezifisch zu planen und zu organisieren.

---

### Voraussetzung

Grundausbildung Fitness Trainer, Group Training. Idealerweise hatte der Trainer bereits während seiner praktischen Grundausbildung erste eigene Kontakte in den Bereichen Verkauf, Kundenbetreuung, Marketing und Dienstleistungsstandards.

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden

- > lernen den Unterschied zwischen einem Dienstleistungs- und einem Produktionsbetrieb kennen und lernen die sich daraus resultierenden Richtlinien für den Berufsalltag abzuleiten
- > erarbeiten die Grundlagen von Organisation und Personalwesen
- > lernen in einer Simulation die betriebswirtschaftlichen Notwendigkeiten kennen und anwenden, die es zu einer Betriebsgründung braucht
- > lernen die Grundlagen einer budgetorientierten Arbeitsweise kennen und verstehen
- > erstellen ein simuliertes Budget zur Betriebsplanung und -lenkung
- > arbeiten sich in die Grundlagen von Vertrieb und Verkauf ein und verstehen deren zentrale Rolle für ein erfolgreiches Geschäftskonzept im Bereich Fitness & Gesundheitsförderung
- > lernen den Geschäftsbetrieb eines Studios als Serviceleistung kennen, und dessen Auswirkungen auf (Neu)Kundengewinnung und Kundenbindung zu verstehen

- > verstehen die Unterschiede und Notwendigkeiten verschiedener Unternehmensleitbilder und -konzepte
- > machen sich mit den Grundlagen von Marketingaufgaben und deren Umsetzung in der Praxis vertraut
- > werden nachhaltig an die zentrale Rolle von Verkaufsaktivitäten als Grundlage der wirtschaftlichen Unabhängigkeit eines Betriebes erinnert
- > erhalten in Theorie und Praxis eine Einführung in organisierte Verkaufsprozesse, den Aufbau von Verkaufsgesprächen und Abschlusstechniken
- > vertiefen die bereits erworbenen Kenntnisse in Kommunikation und Gesprächsführung und wenden diese praktisch im Verkaufsprozess an

---

### Inhalt

Dienstleistung / Produktion, Produktion von Dienstleistungen, Vertriebspolitik / Vertriebsplanung / Vertriebssysteme, Service / Servicestandards / Überprüfbarkeit von Servicezielen (SMART-Methode) / Beschwerdemanagement / Verkauf / Grundlagen und Verkaufsprinzipien / Verkaufsmethoden und Kernkompetenzen / Emotionales Verkaufen / Verkaufsformel und Verkaufsgespräch mit Bedarfsanalyse und Einwandbehandlung / After Sales Activities, Grundlagen der Kommunikation, Marktbegriff und Grundlagen des freien Marktes / Philosophie und Leitbilder von Unternehmen, Organisationsbegriffe und Konzepte, Erfolgskontrolle und KPIs, Budgetplanung und Umsetzung / Menschenbilder und Führungskonzepte, Organisationsstrukturen und Organigramme, Grundlagen des Personalwesens und Bewerbungen, Marketingbegriff und Aufgabebereiche, Balanced Score Card und SWOT-Analyse als Marketing-Tools / Marketing Mix / Upselling, Crossselling / After Sales Marketing

---

### Lernzeit

84 Stunden; davon 28 Stunden Kurs, 56 Stunden Selbststudium

---

**Dauer:** 4 Tage

**Kosten:** CHF 1020.–

---

# Dipl. Antara<sup>®</sup> Rückentrainer

---

## Antara<sup>®</sup> Rückentrainer I

Das Thema „Rücken“ ist für jeden Trainer essenziell – fachlich wie wirtschaftlich. In der starAusbildung werden die verschiedenen Rückenprobleme thematisiert und Wissen betreffend Körperhaltung, -statik, Fehlhaltungen und Fehlformen erarbeitet. Die Trainingsempfehlungen basieren auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Queensland Universität, Australien. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt neben dem vertieften Verständnis für Körperhaltung auf der Stabilisationskompetenz. Hierzu werden das sogenannte Core-System in seiner Funktion sowie die unterschiedlichen Störungen detailliert aufgezeigt. Der Antara<sup>®</sup> Rückentrainer ist die erste Ausbildung, die präzise und wissenschaftlich fundiert das Ansteuern der lokalen Stabilisation vermittelt. Daneben erfolgt der Transfer des erworbenen Wissens in die Praxis, ins Group- und Gerätetraining, mit intensivem Üben. Die Teilnehmer können für Rückenkunden adäquate Trainingsprogramme zusammenstellen, sie betreuen und korrigieren sowie diesen wertvollen und wichtigen Trainingsbereich weiter aus- und aufbauen. Der Kurs baut auf dem anerkannten Lehrbuch „Körperhaltung – Modernes Rückentraining“ von Karin Albrecht auf. Die Ausbildung eignet sich sowohl für Fitness Trainer wie auch Group Trainer und entspricht den Antara<sup>®</sup>-Modulen A, B und C.

---

### Voraussetzung

Abgeschlossene Grundausbildung im Bereich Fitness Training, Group Training, Gymnastik oder Turnlehrer/Bewegungswissenschaftler mit Vertiefungs- oder Spezialfach Fitness. Praktische Erfahrung im Instruieren bzw. Unterrichten.

---

### Kompetenz

Rückentrainer haben die Fach- und Handlungskompetenz, um Trainierende mit Rückenthematik, z. B. durch Fehlhaltungen mit den dazu gehörenden Symptomen, sowie Post-Reha-Kunden mit Bandscheibenproblemen, Morbus Scheuermann oder Osteoporose zu betreuen.

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden

- > verstehen die aufrechte Haltung und die Grundfehllhaltungen und können Fehlhaltungen und Fehlhaltungsformen unterscheiden,
- > können einen korrekten Haltungsaufbau anweisen und Fehlhaltungen adäquat korrigieren,
- > kennen die Funktion der lokalen und der globalen Stabilisatoren und können präzise die Core-Stabilisation anleiten,
- > stellen individuelle rückengerechte Trainingsprogramme zusammen und können präzise Instruktionsanweisungen geben,
- > können eigenes Wissen und Können realistisch einschätzen und einsetzen,
- > kennen eigene Grenzen und wissen, welche Kunden therapeutische bzw. ärztliche Betreuung benötigen.

---

### Inhalt

**Theorie:** Körperhaltung, aufrechte Haltung / Fehlhaltungen, Statik, Fehlformen / Funktion und Eigenschaften der lokal stabilisierenden Muskulatur / Umgang und Integration der lokalen Stabilisatoren des Rumpfes in die wichtigsten Rückenübungen / Fehlerquellen / Taktile Kontrolle / Integration und Aufbau des Gelernten in das Training (Group und/oder Geräte)

**Praxis:** Analyse der individuellen Körperhaltungen / Referenzpunkte, Haltungskorrekturen / Wahrnehmen der lokalen Stabilisatoren / Ansteuern der lokalen Stabilisatoren / Fehler erkennen und korrigieren / Instruktion funktioneller Übungen und Korrektur / Variationsmöglichkeiten

---

**Lernzeit:** 126 Stunden; davon 42 Stunden Kurs, 84 Stunden Selbststudium

---

### Kompetenznachweis

Bei bestandener Lernzielkontrolle wird das Zertifikat Rückentrainer I ausgestellt.

---

**Dauer:** 6 Tage

**Kosten:** CHF 1530.–

# Dipl. Antara® Rückentrainer

---

## Dipl. Antara® Rückentrainer

Das fundierte Wissen vom Rückentrainer I wird vertieft. Zusätzlich werden in Theorie und Praxis Beckenring und Hüftgelenk, Schultergürtel und Schultergelenk sowie die Halswirbelsäule erarbeitet. Die zusätzlichen Übungen werden in die bestehende Übungsanordnung und Trainingsprogramme integriert. Im Anschluss kann die Diplomprüfung abgelegt werden.

Wir sind der Überzeugung, dass die Inhalte der Ausbildung zum Antara® Rückentrainer zukunftsweisend sind. Der Dipl. Antara® Rückentrainer entspricht den Antara®-Modulen E, F und G.

---

### Voraussetzung

Abgeschlossene Grundausbildung und abgeschlossenes Modul Antara® Rückentrainer I.

---

### Kompetenz

Antara® Rückentrainer haben die Fach- und Handlungskompetenz, um Trainierende mit Rückenthematik, z. B. durch Fehlhaltungen mit den dazu gehörenden Symptomen, sowie Post-Reha-Kunden mit Bandscheibenproblemen, Morbus Scheuermann oder Osteoporose zu betreuen. Zusätzlich können sie Becken- und Hüftgelenksstabilisation vermitteln und den Schultergürtel sowie die Halswirbelsäule funktionell in das Training integrieren.

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden

- > verstehen die Anatomie und die Funktion von Brust- und Halswirbelsäule, Hüftgelenk, Schultergelenk,
- > haben ihr Wissen zur Körperhaltungskompetenz und zu den Auswirkungen von Fehlhaltungen vertieft,
- > setzen die Schulterplatzierung und funktionellen Armachsen, Hüftgelenksstabilisierung und Beinachsen im Training ein,

- > leiten spezielle Übungen für die Stabilisation des Rumpfes, der Hüfte und der Schulter an,
- > erweitern kreativ die Grundübungen aus dem Antara® Rückentrainer I,
- > kennen eigene Grenzen und wissen, welche Teilnehmer therapeutische bzw. ärztliche Betreuung benötigen.

---

### Inhalt

**Theorie:** Vertiefen der Themen Körperhaltung, aufrechte Haltung, Fehlhaltungen, Fehlformen, Statik / Hüftgelenk und Beinachsen / Schultergelenk und Armachsen / Fehlformen von Hüft- und Schultergelenk / Halswirbelsäule / Ansteuern der Stabilisatoren / Taktile Kontrolle / Integration und Aufbau des Gelernten in das Training (Group und/oder Geräte)

**Praxis:** Vertiefen der Haltungsthemen von Antara® Rückentrainer I / Überprüfen der Ansteuerung der lokalen Stabilisatoren / Instruktion funktioneller Übungen für Hüft- und Schultergelenk / Fehler erkennen und korrigieren / Integration der Schulter- und Hüftgelenksübungen in die Grundübungen

---

### Lernzeit

110 Stunden; davon 35 Stunden Kurs, 60 Stunden Selbststudium, 15 Stunden Prüfungsvorbereitung

---

### Kompetenznachweis

Die Ausbildung wird mit einer Prüfung abgeschlossen. Bei bestandener Prüfung werden Sie mit dem Dipl. Antara® Rückentrainer ausgezeichnet.

---

**Dauer:** 5 Tage und 1 Tag Prüfung

---

**Kosten:** CHF 1440.–

# Dipl. Ernährungstrainer

---

## Ernährung Basic

Die Ernährung ist ein überragender Faktor im Beziehungsgefüge von Leistung und Regeneration. Im Seminar Ernährung Basic erhalten Sie einen ersten Einblick in die Welt der Makro- und Mikronährstoffe, erfahren Grundlegendes über die Bedeutung von Wasser in der Nahrung und befassen sich mit verschiedenen Ernährungskonzepten und -pyramiden in Theorie und Praxis. Die Nahrungsaufnahme, ihre Verarbeitung sowie der Zusammenhang mit dem Verdauungssystem werden aufgezeigt und erklärt.

---

### Voraussetzung

Keine speziellen Vorkenntnisse nötig. Das Interesse und der Wunsch, die Beratungskompetenz als Trainer zu erweitern, sind empfehlenswert.

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden

- > erlernen die anatomisch-physiologischen Grundlagen der Ernährung und der Verdauung,
- > können die Grundlagen einer gesundheitsbewussten Ernährung benennen,
- > kennen unterschiedliche Ernährungskonzepte und -pyramiden.

---

### Inhalt

Erarbeiten der Grundlagen der Ernährungslehre / Aufbau und Funktion von Proteinen, Fetten, Kohlenhydraten, Nahrungsfasern / Vorkommen und Bedarf von Mikro- und Makronährstoffen wie Vitaminen, Enzymen, Mineralstoffen und Spurenelementen mit ihren Eigenschaften und Aufgaben / Tipps für die persönlichen Ernährungsgewohnheiten

---

### Lernzeit:

24 Stunden: 14 Stunden Kurs, 10 Stunden Selbststudium

---

### Dauer: 2 Tage

**Kosten:** CHF 480.–

---

## Dipl. Ernährungstrainer

Aufbauend auf den Themen des Kurses Ernährung Basic werden die Wechselwirkungen zwischen Nahrungsaufnahme, Energiebereitstellung und Stoffwechsel genauer betrachtet. Diäten, individuelle Energiebilanzen und Ernährungsphilosophien werden kritisch hinterfragt und Begriffe wie Glykämischer Index oder Säure-Basen-Haushalt erklärt. Die Bedeutung der Ernährung im Zusammenhang mit verschiedenen Krankheitsbildern (Diabetes mellitus, Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen) wird aufgezeigt und sinnvolle Richtlinien für die individuelle Ernährungsplanung erarbeitet. Konkrete Ernährungspläne werden unter der Berücksichtigung der gesundheitlichen Gegebenheiten und individuellen Leistungsziele erstellt. Die Frage, was Sporternährung von der üblichen Ernährung unterscheidet, wird dabei ebenso beantwortet wie die Frage nach dem Sinn und der Notwendigkeit von Nahrungsmittelergänzungen und zusätzlichen Nährstoffen. Die Ausbildung integriert das verlangte Wissen der Modulprüfungen zum Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis.

---

### Voraussetzung

Ernährung Basic oder ein vergleichbares Grundmodul.

# Dipl. Ernährungstrainer

---

## Kompetenz

Ernährungstrainer haben die Fach- und Handlungskompetenz, um konkrete Ernährungspläne im Fitness- und Bewegungsbereich unter Berücksichtigung individueller Ziele – inklusive Empfehlungen zur Nahrungsergänzung – zu erstellen. Sie beraten/betreuen kompetent und individuell gesunde Kunden und unterstützen diese in ihrer Verhaltens- und Gewohnheitsveränderung.

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden

- > verbinden theoretische Grundlagen aus der Ernährungsphysiologie mit spezifischen Themengebieten wie Ernährung im Alter oder Essstörungen, Gewichtskontrolle, Leistungsoptimierung, Gesundheitspflege
- > setzen die theoretischen Kenntnisse in die Praxis um
- > zählen spezifische Anforderungen an eine Sporternährung auf
- > beurteilen Notwendigkeit und Sinn von Nahrungsergänzung-Produkten
- > erstellen konkrete Ernährungspläne im Fitness Bereich unter Berücksichtigung individueller Ziele
- > beraten und betreuen kompetent und individuell gesunde Teilnehmer

---

## Inhalt

Vertiefung der Anatomie und Physiologie / Aufbau und Funktion Verdauungsapparat / Aufspaltung und Verwertung der Nahrung und der unterschiedlichen Nahrungsanteile / Unterscheiden von Lebens-, Nahrungs-, und Genussmittel / Verstehen der Nahrungs-Deklarationen / Vertiefen, erweitern und hinterfragen unterschiedlicher Ernährungsformen / Ernährungs-Empfehlungen für unterschiedliche Ziele und Lebensphasen / Das eigene Essverhalten entdecken und reflektieren / Besprechen der Themengebiete Essstörungen, Fehlernährung und ihre Folgen / Stoffwechselerkrankungen / genetische Veranlagung / Allergien / Diabetes / Erlernen und Üben der Grundlagen von

Beratung und Coaching im Kontext Ernährung / Arbeiten mit Ernährungstagebüchern / erarbeiten von Ernährungsplänen / Ablauf einer Ernährungsberatung mit Zielabfrage / Ist-Zustand und Unterstützung in der Verhaltensveränderung

---

## Lernzeit

84 Stunden; davon 28 Stunden Kurs, 56 Stunden Selbststudium und Prüfungsvorbereitung

---

## Kompetenznachweis

Die Ausbildung wird mit einer schriftlichen Hausarbeit und mündlichen Prüfung abgeschlossen. Bei bestandener Prüfung werden Sie mit dem Diplom Ernährungstrainer der star ausgezeichnet.

---

**Dauer:** 4 Tage und 1 Tag Prüfung

---

**Kosten:** CHF 1275.–

# Eidg. Modulprüfungen



Die star bietet als akkreditierte Bildungsinstitution die Modulprüfungen zum eidg. Fachausweis an.

## EIDG. MODULPRÜFUNGEN

Die Modulprüfungen sind Bestandteil der eidg. Fachausweis Prüfung und bestehen aus Basismodul, Hauptmodul und Wahlmodul-Prüfung.

Übersicht als PDF: Ausbildungsweg zum eidg. FA

### Wen sprechen wir an:

Alle, die sich an die Abschlussprüfung zum „Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis“ anmelden wollen. Für die Zulassung zur eidg. Berufsprüfung wird das Bestehen der integrierten Modulprüfungen vorausgesetzt.

### Anmeldung Modulprüfungen

Wir empfehlen 2-4 Modulprüfungen auf einen Tag zu planen. Zum Beispiel: Basismodulprüfungen 1, 2, 3, 5 auf ein bis zwei Prüfungstage planen, Hauptmodulprüfungen 2, 3 und Wahlmodulprüfung 2 auf einen Prüfungstag planen

## BASISMODULPRÜFUNGEN

Modul 1: Anatomie und Physiologie

Modul 2: Trainingslehre

Modul 3: Methodik, Didaktik, Lernpsychologie

Modul 5: Gerätegestützte- und geräteunabhängige Bewegungskompetenz

**Dauer:** Pro Prüfung 60 Minuten / Prüfungsart: schriftlich

**Prüfungsmethode:** offene und geschlossene Fragen, Multiple- und Single-Choice-Aufgaben, offene Textaufgaben, situative Fragen, Visualisierungsaufgaben

**Kosten:** Pro Prüfung CHF 150.–

## HAUPTMODULPRÜFUNGEN

### Hauptmodul 2:

**Trainingsprogramme entwickeln und durchführen**

**Dauer:** 90 Minuten / Prüfungsart: schriftlich

**Prüfungsmethode:** Konzeptarbeit anhand eines Fallbeispiels, offene und geschlossene Fragen zum Fall

**Kosten:** CHF 200.–

### Hauptmodul 3:

**Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention**

**Dauer:** 45 Minuten, davon 25 Minuten Rollenspiel (inkl. Vorbereitung), 20 Minuten Cases (inkl. Vorbereitung)

**Prüfungsart:** mündlich

**Prüfungsmethode:** Rollenspiel gängige Beratungssituationen, Mini Cases (Reflexion von typischen Praxissituationen unter Berücksichtigung von kritischen Erfolgsfaktoren)

**Kosten:** CHF 150.–

## WAHLMODULPRÜFUNGEN

### Wahlmodul 2: Verkauf & Administration

**Dauer:** 60 Minuten / Prüfungsart: schriftlich

**Prüfungsmethode:** Offene und geschlossene Fragen, Multiple- und Single-Choice-Aufgaben, offene Textaufgaben, situative Fragen, Visualisierungsaufgaben

**Kosten:** CHF 150.–

## GUT ZU WISSEN!

Für die eidg. Abschlussprüfung melden Sie sich direkt und frühzeitig bei der Trägerschaft an. In einer Gesamt- bzw. Praktikantenausbildung der star ist weder die offizielle Prüfungsgebühr enthalten, noch sind die Teilnehmer der star-Ausbildungen automatisch für die eidg. Abschlussprüfung angemeldet. Das offizielle Anmeldeformular ist direkt bei der Trägerschaft vorzufinden. Das erfolgreiche Bestehen der eidg. Modulprüfungen ist Voraussetzung für die Zulassung zur eidg. Abschlussprüfung.



# Vielseitiges und umfangreiches Workshop-Angebot

Zusätzlich bieten wir ein umfangreiches Angebot an Tages- und Zweitages-Workshops. Diese konzentrierten Weiterbildungen sind zu einem unschlagbaren Preis-Leistungsverhältnis buchbar. Für alle Workshops im 3für2 Angebot gilt; 3 Tage besuchen und nur 2 Tage bezahlen.

---

## Kompetenzerweiterung in div. Themen

- > Cardio Coach
- > Krankheitsbilder im Training
- > Sensomotorik
- > Methodik / Didaktik / Lernpsychologie
- > Heart II
- > Stretching Basic
- > Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention
- > BOOST - Pure Circuit Training
- > StreetFit
- > Trance Words
- > Ernährung Basic

... und weitere unter [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch)

---

## Informationen und Beratung

Alle Informationen zu den einzelnen Modulen, über Voraussetzungen, Kompetenzen, Lernziele, Inhalte, Termine und Kosten sind mit aktuellem Stand zu finden unter [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch).

---

Gerne beraten wir Sie persönlich! Sie erreichen uns telefonisch unter +41 44 383 55 77.

# Allerlei – Wichtiges und „good to know“

---

## Individuelle Beratung

In einem persönlichen Beratungsgespräch erarbeiten wir gemeinsam Ihren individuellen Ausbildungsweg. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie Ihr Ziel mit unserer Unterstützung erreichen.

---

## Kursorte und Kurszeiten

Alle Kursorte finden Sie auf unserer Homepage. Mit der Kursanmeldung erhalten Sie die genauen Informationen zum Ort sowie eine Wegbeschreibung. Die Kurszeiten sind üblicherweise von 9:00 bis 16:30 Uhr oder 9.15 bis 16.45 Uhr.

Beim „Freitagslehrgang“ sind die Kurszeiten von 13.30 bis 21.00 Uhr.

---

## Prüfungen / Diplom

Die Prüfungen für die unterschiedlichen Diplome werden an den angekündigten Prüfungstagen durchgeführt. Die Prüfungsinhalte und -voraussetzungen werden in den jeweiligen Ausbildungen bekannt gegeben und besprochen. Nach bestandener Prüfung und nach Eingang der gesamten Kurskosten erhält der Teilnehmer das Diplom.

---

## Kurskosten

Alle Informationen zu den einzelnen Modulen, über Voraussetzungen, Kompetenzen, Lernziele, Inhalte, Termine und Kosten sind mit aktuellem Stand zu finden unter

[www.star-education.ch](http://www.star-education.ch)

Anmeldungen sind per Homepage, E-Mail, Telefon und Anmeldeformular möglich. Administration, Rechnungsstellung, Umbuchungen etc. werden üblicherweise einfach und kulant von uns gehandhabt. Wenn jemand Mahnungen braucht, zeigt er sich damit einverstanden, diese Mehrarbeit zu honorieren und ist mit einem Mahnungsaufschlag einverstanden. Die AGB sind auf unserer Homepage zu finden.

Änderungen vorbehalten

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der star education AG ([www.star-education.ch](http://www.star-education.ch))

---

## Die star unterstützt

Auch wenn es kein Spaziergang ist, eine Privatschule aufzubauen und wirtschaftlich erfolgreich zu etablieren, es gilt immer, auch zu geben. Es gibt viele soziale Engagements, die unter schwierigsten Bedingungen wertvolle Arbeit leisten. Wir unterstützen regelmässig 3 Projekte. Ausgewählt haben wir diese, weil wir die Organisatoren persönlich kennen und sicher sein können, dass jeder Franken ankommt.

Wenn auch Sie etwas beitragen möchten, ist Ihr Geld hier gut angelegt:

- > **burundikids** – Stiftung zur Unterstützung von Projekten in Burundi: [www.burundikids.ch](http://www.burundikids.ch)
- > **Priya** – Stiftung für Kinderschulen in Indien: [nana-jewelry.com/de/priva-stiftung](http://nana-jewelry.com/de/priva-stiftung)
- > **Verein Kinder hoch3** – Verein zur kindgerechten Förderung von Körperhaltung und Bewegung: [www.kinderhoch3.ch](http://www.kinderhoch3.ch)

# Anmeldung und Auskunft



Elisabeth Rohner

Die Aus- und Weiterbildungsangebote im Bereich Fitness & Gesundheitsförderung sind sehr vielseitig. Daher lohnt sich ein persönliches und zielorientiertes Beratungsgespräch, in welchem wir die Ausbildungsmöglichkeiten aufzeigen und Ihre Fragen beantworten.

Kontaktieren Sie uns telefonisch unter +41 44 383 55 77 oder per

**E-Mail: [info@star-education.ch](mailto:info@star-education.ch).**

Die Kursdaten finden Sie auf dem aktuellen Datenblatt und unter

**[www.star-education.ch](http://www.star-education.ch).**

Anmelden können Sie sich online, telefonisch oder mit dem Anmeldeformular auf dem Datenblatt per Post.

---

## Kontakt

star – school for training and recreation

Seefeldstrasse 307

CH-8008 Zürich

Telefon +41 44 383 55 77

[info@star-education.ch](mailto:info@star-education.ch)

[www.star-education.ch](http://www.star-education.ch)

---

## Impressum

### Herausgeber:

star AG – school for training and recreation

Seefeldstrasse 307, 8008 Zürich

Tel: +41 44 383 55 77

e-Mail: [info@star-education.ch](mailto:info@star-education.ch)

**Geschäftsleitung star AG:** Karin Albrecht und Cyrill Lüthi

**Layout:** Heidi · grafik und form

**Fotos:** Raphael Brand

**Text:** Karin Albrecht

