

Ihre Schule für medizinische Aus- und Weiterbildung

Als Fachschule für Gesundheitsberufe bietet die Prävensana an sechs Standorten in der Deutschschweiz ein innovatives Bildungsportfolio mit aktuellen, praxisorientierten Lehrgängen. Unser Ziel: Kompetente Fachpersonen auszubilden, die sich im vielfältigen medizinischen Berufsumfeld erfolgreich behaupten.

Interessieren Sie sich für die Gesundheitsförderung und arbeiten Sie gerne mit Menschen? An der Prävensana können Sie sich effizient zur qualifizierten Fachperson mit Diplomabschluss ausbilden. Unsere Lehrgänge sind fundiert und garantieren Praxis und Theorie, auf die aktuelle Marktanforderungen ausgerichtet sind.

Ob in Fitness und Bewegung, Ernährung, medizinischer Massage, als auch im psychosozialen Bereich oder in der Naturheilkunde: Praxiserfahrene Dozierende stellen sicher, dass Ihnen Ihre Prävensana Ausbildung im Berufsalltag einen direkten Nutzen bringt. Dazu gehört auch, dass Sie nach unseren Diplomlehrgängen eine Krankenkassenanerkennung beantragen oder einen eidgenössischen Abschluss machen können.

Wofür wir stehen

- Wir fördern die Gleichstellung von Schul-, Natur- und Präventivmedizin
- Wir bieten professionelle Aus- und Weiterbildungen für eine berufliche Zukunft in der Gesundheitsbranche
- Wir unterstützen die schweizweite Platzierung von kompetenten Fachpersonen in gesundheitsfördernden Berufen
- Damit nehmen wir Einfluss auf die Volksgesundheit der Schweiz und unterstützen deren Verbesserung

Unsere Standorte

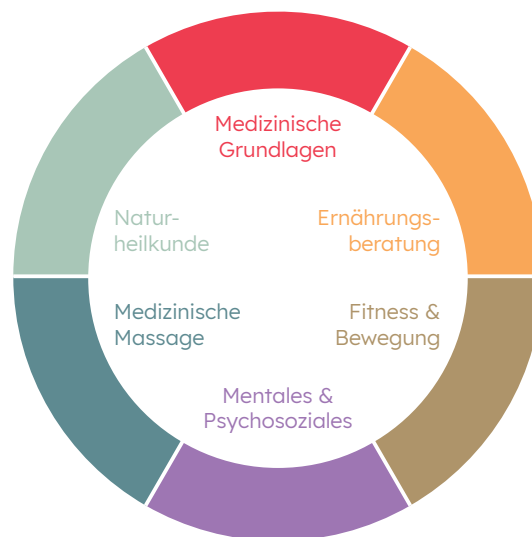
Unsere sechs Standorte sind: Rapperswil, Zürich, Bern, Chur, Basel und Luzern. Für Sie sind wir in der ganzen Deutschschweiz erreichbar.

Mehr erfahren? Die Lehrgangsberater:innen der Prävensana beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch – kostenlos und unverbindlich.



Die 6 Fachbereiche

Als Fachschule für Gesundheitsberufe bieten wir vielfältige Lehrgänge in wichtigen Bereichen der medizinischen Aus- und Weiterbildung an. Alle Bildungsgänge erfüllen die Anforderungen an moderne Erwachsenenbildung und fördern Fach- und Handlungskompetenzen sowie soziale und persönliche Kompetenzen gleichermaßen. Die Lerninhalte werden laufend aktualisiert und konsequent auf die Problemstellungen und Bedürfnisse der Teilnehmenden und Arbeitgeber ausgerichtet.



Die 3 Säulen der Prävensana Lehrgänge

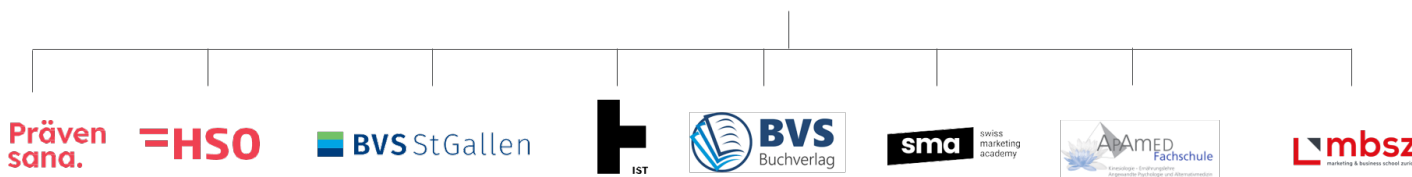
Unsere Lehrgänge bauen auf den drei Säulen «Medizinische Grundlagen», «Fachausbildung» und «Allgemeine Module» auf. So stellen wir sicher, dass Sie nach Ihrer Ausbildung beste Erfolgsaussichten haben – auf dem Arbeitsmarkt ebenso wie in der Selbstständigkeit.

Medizinische Grundlagen	Fachausbildung	Allgemeine Module
Anatomie	Ernährungsberatung	Beratung
Physiologie	Fitness & Bewegung	Geschäftskunde
Pathologie	Mentales & Psychosoziales	Prävention
Psychologie	Medizinische Massage	Firmengründung
	Naturheilkunde	

Gemeinsam für Bildungsvielfalt

Die Prävensana gehört mit weiteren führenden Bildungsinstitutionen zur Vantage Education Gruppe. Wir nutzen das entstehende Synergiepotenzial und engagieren uns gemeinsam für die Qualität und Vielfalt der Aus- und Weiterbildungsangebote im Schweizer Bildungsmarkt.

Vantage Education Group



Basis-
Lehrgänge

Medizinische Grundlagen

150 Std. Medizinische Grundlagen mit Zertifikatsabschluss ¹
ca. 6 Monate

152 Lernstunden

350 Std. Medizinische Grundlagen mit Zertifikatsabschluss ¹
ca. 1 Jahr

336 Lernstunden

600 Std. Medizinische Grundlagen mit Zertifikatsabschluss ¹
ca. 1 Jahr und 9 Monate

552 Lernstunden

Fachbereich Ernährungsberatung

Zert. Ernährungsberater:in
ca. 5 Monate oder 7 Monate

176 Lernstunden

Fachbereich Fitness & Bewegung

Dipl. Fitnessinstructor:in ²
ca. 9 Monate

232 Lernstunden

Fachbereich Mentales & Psychosoziales

Zert. Mentaltrainer:in
ca. 1 Jahr

144 Lernstunden

Fachbereich Medizinische Massage

Fachbereich Naturheilkunde

Spezialisierungs-
Lehrgänge

Dipl. Ernährungscoach ¹
ca. 10 Monate

536 Lernstunden

Dipl. Personaltrainer:in ²
ca. 1 Jahr

304 Lernstunden

Dipl. Mentalcoach (inkl. Mentaltrainer:in)
ca. 1 Jahr und 8 Monate

216 Lernstunden

Dipl. Berufsmasseur:in ¹
ca. 6 Monate oder ca. 1 Jahr

320 Lernstunden

Dipl. Ernährungscoach online ¹
ca. 10 Monate

536 Lernstunden

Dipl. Mentaltrainer:in Sport (inkl. Mentaltrainer:in)
ca. 1 Jahr und 8 Monate

232 Lernstunden

Dipl. Fussreflexzonen-Therapeut:in ¹
ca. 1 Jahr

240 Lernstunden

Dipl. Ernährungsspezialist:in ¹
ca. 1 Jahr und 4 Monate

672 Lernstunden

Dipl. Mentaltrainer:in Sport (inkl. Mentaltraining kompakt)
ca. 9 Monate

112 Lernstunden

Dipl. Lymphdrainage-Therapeut:in ¹
ca. 1 Jahre und 6 Monate

248 Lernstunden

Dipl. Therapeutische:r Masseur:in ¹
ca. 1 Jahr und 4 Monate

768 Lernstunden

Eidgenössische
Abschlüsse

Dipl. Psychosozialer Berater:in mit Vorbereitung zur höheren Fachprüfung (inkl. Ernährungsspezialist:in ¹)
ca. 3 Jahre

896 Lernstunden

Zert. Spezialist:in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit Vorbereitung zur eidg. Berufsprüfung ²
ca. 2 Jahre und 10 Monate

464 Lernstunden

Dipl. Psychosozialer Berater:in mit Vorbereitung zur höheren Fachprüfung
ca. 3 Jahre

440 Lernstunden

Dipl. Medizinische:r Masseur:in mit Vorbereitung zur eidg. Berufsprüfung ¹
ca. 2 Jahre und 7 Monate
exkl. Vollzeitpraktikum

1'488 Lernstunden

Dipl. Naturheilpraktiker:in mit Vorbereitung zur höheren Fachprüfung
ca. 4. Jahre ¹

2'144 Lernstunden

Bundesbeiträge für vorbereitende Kurse zu den Eidgenössischen Prüfungen

Der Bund unterstützt die Absolvierenden von vorbereitenden Kursen für die eidgenössischen Berufsprüfungen (Eidg. Fachausweis) und höheren Fachprüfungen (Eidg. Fachdiplom). Alle berechtigten Ausbildungen können unter www.bvz.admin.ch eingesehen werden.

Für unsere Studierenden

Für Sie als unsere Studierenden bedeutet dies, dass die folgenden Weiterbildungen bei der Prävensana vom Bund, nach Absolvierung der eidgenössischen oder der höheren Fachprüfung, finanziell unterstützt werden:

- Spezialist:in Bewegungs- und Gesundheitsförderung (Eidg. Fachausweis)
- Dipl. medizinische:r Masseur:in (Eidg. Fachausweis)
- Dipl. Naturheilpraktiker:in (Eidg. Fachdiplom)
- Dipl. psychosoziale:r Berater:in (Eidg. Fachdiplom)

Voraussetzungen für die Bundesbeiträge

- Einreichung des Beitragsgesuches erfolgt direkt durch Sie
- Wohnsitz des Studierenden, zum Zeitpunkt der Eröffnung der Prüfung, muss in der Schweiz sein
- Keine bereits erhaltenen Kantonssubventionen
- Hat die IV Ihre Ausbildung bezahlt, so sind Sie nicht Bundesbeitragsberechtigter
- Die gesamten Ausbildungsgebühren des Vorbereitungskurses müssen bezahlt sein
- Die Rechnung des Vorbereitungskurses inkl. Zahlungsbestätigung müssen eingereicht werden
- Ihre Ausbildung begann ab dem 1.1.2017
- Das Beitragsgesuch muss nach Absolvierung der eidgenössischen Prüfung gestellt werden
- Die Einreichung des Beitragsgesuches darf nur über das elektronische Portal des SBFJ vorgenommen werden
- Vorfinanzierung der Bundesbeiträge unter bestimmten Voraussetzungen möglich

Ausbezahlte Bundesbeiträge

Der Beitragssatz beträgt 50% einer Obergrenze des bezahlten Kursgeldes. Bei den Berufsprüfungen beträgt diese Fr. 19'000.- und bei den Höheren Fachprüfungen Fr. 21'000.- Beim Spezialist:in Bewegungs- und Gesundheitsförderung gilt: Sollten für die Vorbereitung auf die eidgenössische Prüfung mehrere vorbereitende Kurse besucht werden, können die anrechenbaren Kursgebühren bis zur Obergrenze kumuliert werden. Sollten Sie Ihre Ausbildung in Teilschritten absolvieren, so sind nur die Aufschulungskosten bundesbeitragsberechtigter.

Die folgenden Beträge werden vom Bund auf die Schulgebühren der Ausbildungen (an allen sechs Standorten der Prävensana) vergütet:

- Spezialist:in Bewegungs- und Gesundheitsförderung Fr. 6'200.-
- Dipl. medizinische:r Masseur:in Fr. 9'500.-
- Dipl. Naturheilpraktiker:in Fr. 10'500.-
- Dipl. psychosoziale:r Berater:in Fr. 7'375.-

Kostenbeitrag vom Fürstentum Liechtenstein für die höhere Berufsbildung

Das Land Liechtenstein leistet für Teilnehmende mit Wohnsitz in Liechtenstein an Vorbereitungskurse auf eidgenössische Berufsprüfungen (Eidg. Fachausweis) und höhere Fachprüfungen (Eidg. Fachdiplom) einen definierten anteilmässigen Kostenbeitrag pro Unterrichtsstunde (Lektion). Beitragsberechtigt sind die auf der Meldeliste des Staatssekretariats für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) aufgeführten Lehrgänge.

Für unsere Studierenden

Für Sie als unsere Studierenden mit Wohnsitz in Liechtenstein bedeutet dies, dass die folgenden Weiterbildungen bei der Prävensana AG vom Fürstentum Liechtenstein finanziell unterstützt werden:

- Spezialist:in Bewegungs- und Gesundheitsförderung (Eidg. Fachausweis)
- Dipl. medizinische:r Masseur:in (Eidg. Fachausweis)
- Dipl. Naturheilpraktiker:in (Eidg. Fachdiplom)
- Dipl. psychosoziale:r Berater:in (Eidg. Fachdiplom)

Ausbezahlte Kostenbeiträge

Die abgeänderte Beitragshöhe pro Unterrichtsstunde (Lektion) beträgt neu ab 1. Januar 2019 Fr. 11.-

Die folgenden Beträge werden vom Fürstentum Liechtenstein auf die Schulgebühren der Ausbildungen (an allen sechs Standorten der Prävensana) vergütet:

- Spezialist:in Bewegungs- und Gesundheitsförderung Fr. 4'466.-
- Dipl. medizinische:r Masseur:in Fr. 14'322.-
- Dipl. Naturheilpraktiker:in Fr. 20'636.-
- Dipl. psychosoziale:r Berater:in Fr. 4'235.-

Hinweis

Gemäss Mitteilung vom Amt für Berufsbildung und Berufsberatung, Fürstentum Liechtenstein vom 25. Februar 2021/KUAD, Änderungen vorbehalten. Stand Januar 2021.

Siehe Merkblatt zur Abgeltung von vorbereitenden Kursen auf eidgenössische Berufsprüfungen und höhere Fachprüfungen ab 2019 für Kursteilnehmende mit Wohnsitz im Fürstentum Liechtenstein (MB 1.025/01.2021)

Medizinische Grundlagen mit Zertifikatsabschluss

Interessieren Sie sich für den Aufbau, die Funktionen und Krankheiten des menschlichen Körpers? Möchten Sie einen Beruf im medizinischen Bereich ausüben? Dann legen Sie mit den verschiedenen Aufbauvarianten des Lehrgangs «Medizinische Grundlagen» die optimale Basis. Diese krankenkassenkonforme Ausbildung vermittelt Ihnen das nötige Basiswissen für verschiedene Aus- und Weiterbildungen innerhalb der medizinischen Grundlagen. Ebenso erfüllen sie die Anforderungen, damit Ihre Kunden bei Ihnen als medizinische Fachperson bei Krankenkassen Leistungen abrechnen können.

Ausbildung

Der Lehrgang «Medizinische Grundlagen» bietet die Prävensana je nach Ihren Bedürfnissen und Ansprüchen in drei Ausbaustufen an, die sich primär in der Anzahl der Präsenzstunden unterscheiden. Zur Auswahl stehen 150, 350 und 600 Stunden. Von Stufe zu Stufe nehmen die Tiefe und die Anzahl der behandelten Themen zu. Nach bestandener Prüfung erhalten Sie das Zertifikat, das Sie zusammen mit einer Therapiemethode bei der EMR, ASCA oder SPAK einreichen können. So erarbeiten Sie sich gezielt das nötige Fachwissen für Ihre beruflichen Pläne.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Berufsmasseur:in
- Therapeutische:r Masseur:in
- Medizinische:r Masseur:in
- Ernährungsberater:in
- Ernährungscoach

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Medizinische Grundlagen

Typ

Zertifikatsausbildung

Ausbildungsdauer

150 Stunden Medizinische Grundlagen, ca. 6 Monate
350 Stunden Medizinische Grundlagen, ca. 1 Jahr
600 Stunden Medizinische Grundlagen, ca. 1 Jahr und 9 Monate

Zeiten

8:30–12:00 / 13:00–16:30 Uhr

Diplomarbeit

Nein

Abschluss

Zert. Medizinische Grundlagen

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 641.– bis 738.– (exklusiv Gebühren und Examenkosten)

Detailinfos



Dipl. Berufsmasseur:in

Arbeiten Sie gerne mit Menschen und interessieren Sie sich für die Gesundheitsförderung und Massagetechnik? Dann ist die Ausbildung zum:zur dipl. Berufsmasseur:in genau das Richtige für Sie.

Die Ausbildung vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um Menschen mit Massagen gesundheitsfördernd zu begleiten. Die Klassen sind für Quereinsteiger:innen und Berufserfahrene aller Altersgruppen geeignet und werden von Dozierenden geleitet, die Sie praxisnah auf den direkten Berufseinstieg vorbereiten.

Ausbildung

Als Berufsmasseur:in massieren Sie gesunde Personen und verfügen über Kenntnisse in der Ganzkörper-, Rücken-, Nacken-, sowie in der Gelenk-Extremitäten-Massage. Die vertiefte Grundausbildung entspricht den Richtlinien der EMR-Methodenliste und ermöglicht Ihnen die Krankenkassenzulassung durch angeschlossene Krankenkassen (Zusatzversicherung).

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Fussreflexzonen-Therapeut:in
- Lymphdrainage-Therapeut:in
- Therapeutische:r Masseur:in
- Medizinische:r Masseur:in
- Naturheilpraktiker:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Medizinische Massage

Typ

Diplomausbildung

Ausbildungsdauer

320 Lernstunden, ca. 6 Monate oder ca. 1 Jahr

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Ja

Abschluss

Dipl. Berufsmasseur:in

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
6 Monate Fr. 1'317.-
1 Jahr Fr. 658.-
(exklusiv Gebühren und Examenkosten)

Detailinfos



Dipl. Fussreflexzonen-Therapeut:in

Interessieren Sie sich für den Bereich Massage und für die Methode «Fussreflexzonen-Therapie»? Möchten Sie mehr über die Grundlagen und der praktischen Techniken der Fussreflexzonen-Therapie erfahren und erlernen?

Als zukünftige:r diplomierte:r Fussreflexzonen-Therapeut:in sind Sie bestens qualifiziert, Menschen gesundheitsfördernd zu begleiten und umfassend zu therapieren. Unsere Klassen sind für Quereinsteiger:innen, Berufserfahrene aller Altersgruppen geeignet und werden von Dozierenden geleitet, die Sie praxisnah auf einen direkten Berufseinstieg vorbereiten.

Ausbildung

Unsere Ausbildung ist auf drei Säulen aufgebaut: Medizinischen Grundlagen, Methode Fussreflexzonen-Therapie und Allgemeines Modul. Wir unterrichten gemäss den EMR-Richtlinien der Methodenliste, die Ihnen eine Krankenkassenzulassung (Zusatzversicherung) bei anerkannten Krankenkassen ermöglicht.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Berufsmasseur:in
- Lymphdrainage-Therapeut:in
- Medizinische:r Masseur:in
- Naturheilpraktiker:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Medizinische Massage

Typ

Diplomausbildung

Ausbildungsdauer

240 Lernstunden, ca. 1 Jahr

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Ja

Abschluss

Dipl. Fussreflexzonen-Therapeut:in

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 538.- (exklusiv Gebühren und Examenskosten)

Detailinfos



Dipl. Lymphdrainage-Therapeut:in

Arbeiten Sie gerne mit Menschen und interessieren Sie sich für den Bereich Massage? Möchten Sie mehr über die Grundlagen und praktischen Techniken der Lymphdrainage-Therapie erlernen? Dann ist die Ausbildung zum:zur dipl. Lymphdrainage-Therapeut:in genau das Richtige für Sie.

Mit dieser Ausbildung erarbeiten Sie sich das nötige theoretische und praktische Wissen, um Menschen gesundheitsfördernd zu begleiten und umfassend zu therapieren. Als dipl. Lymphdrainage-Therapeut:in können Sie in verschiedenen Gesundheitsorganisationen oder in einer selbstständigen Praxis für Lymphologie arbeiten.

Ausbildung

Unsere Ausbildung eignet sich auch für Interessenten:innen ohne Erstausbildung und ist auf drei Säulen aufgebaut: Medizinische Grundlagen, Methode Lymphdrainage-Therapie und Allgemeines Modul. Da wir nach den EMR-Richtlinien der Methodenliste unterrichten, können Sie nach der Ausbildung auch als selbstständige:r Lymphdrainage-Therapeut:in mit Krankenkassenzulassung (Zusatzversicherung) durch angeschlossene Krankenkassen arbeiten.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Berufsmasseur:in
- Fussreflexzonen-Therapeut:in
- Therapeutische:r Masseur:in
- Medizinische:r Masseur:in
- Naturheilpraktiker:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Medizinische Massage

Typ

Diplomausbildung

Ausbildungsdauer

248 Lernstunden, ca. 1 Jahr und 6 Monate

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Ja

Abschluss

Dipl. Lymphdrainage-Therapeut:in

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 436.- (exklusiv Gebühren und Examenkosten)

Detailinfos



Dipl. Therapeutische:r Masseur:in

Möchten Sie Ihre Methode im Massagebereich erweitern und eine vertiefte berufliche Perspektive entwickeln? Dann ist die Ausbildung zum:zur dipl. Therapeutische:r Masseur:in genau das Richtige für Sie.

Die Ausbildung bietet Ihnen die Möglichkeit, sich als bereits tätige:r Therapeut:in beruflich weiter zu entwickeln. Zudem ist es ein Sprungbrett für Quereinsteiger:innen im Fachgebiet Massage und aus Patientensicht ein neuer umfassender Massagstandard für das Wohlbefinden und den Heilungsprozess.

Ausbildung

Da wir nach den Richtlinien der Krankenkassen-Registrierstellen ausbilden, haben Sie anschliessend die Möglichkeit, sich bei der EMR für die Methode 33 als Therapeutische:r Masseur:in registrieren zu lassen. Mit dieser Methode 33 können Ihre Patienten bei allen angeschlossenen Krankenkassen (Zusatzversicherung) ihre Behandlungen in klassischer Massage, Fussreflexzonenmassage und manuelle Lymphdrainage vergüten lassen. Als dipl. Therapeutische:r Masseur:in können Sie in diversen Gesundheitsorganisationen oder in einer eigenen Praxis selbständig arbeiten.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Medizinische:r Masseur:in
- Naturheilpraktiker:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Medizinische Massage

Typ

Diplomausbildung

Ausbildungsdauer

768 Lernstunden, ca 1 Jahr und 4 Monate

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Ja

Abschluss

Dipl. Therapeutische:r Masseur:in

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 1'188.- (exklusiv Gebühren und Examenskosten)

Detailinfos



Dipl. Medizinische:r Masseur:in

Der Beruf als Medizinische:r Masseur:in hat sich als eigenständiges Fachgebiet etabliert.

Die Medizinischen Masseur:innen sind Fachpersonen im physikalisch-medizinischen Bereich und befassen sich mit der manuellen und apparativen Gewebemobilisation.

Die Medizinischen Masseur:innen üben ihre Tätigkeit auf der Grundlage der geltenden Gesetzgebung aus. Sie können nach unserer Diplomausbildung auch den eidgenössischen Fachausweis für die/den Medizinischen Masseur:in erlangen.

Ausbildung

Sie bedienen sich vor allem sogenannter passiver Anwendungen und Techniken, die geeignet sind, abnorme und pathologische Zustände, wie z.B. Schmerzen, Fehlhaltungen und Verspannungen abzubauen, zu beseitigen oder ihnen zuvorzukommen und dadurch die normalen und erwünschten Bewegungsfunktionen zurückzugewinnen sowie diese zu erhalten und zu fördern. Sie wenden zum grössten Teil die klassische Massage, die Bindegewebsmassage, die Fussreflexzonenmassage und die manuelle Lymphdrainage an sowie die Thermo-, Hydro- und Elektrotherapien. Die Prävensana unterrichtet als akkreditierter Bildungsanbieter gemäss den Bestimmungen der Organisation der Arbeitswelt Medizinischer Masseur (OdA MM) als Trägerschaft der eidgenössischen Berufsprüfung.

Da wir nach den EMR-Richtlinien der Methodenliste unterrichten, können Sie nach der Ausbildung auch als selbstständige:r Medizinische:r Masseur:in mit Krankenkassenzulassung (Zusatzversicherung) durch angeschlossene Krankenkassen arbeiten.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Naturheilpraktiker:in
- Ernährungsspezialist:in
- Ernährungscoach

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Medizinische Massage

Typ

Diplomausbildung

Ausbildungsdauer

1'488 Lernstunden, ca. 2 Jahre und 7 Monate
exkl. Vollzeitpraktikum

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Ja

Abschluss

Dipl. Medizinische:r Masseur:in

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 1'258.- (exklusiv Gebühren und Examenskosten)
Bundesbeiträge auf eidg. Abschlüsse

Detailinfos



Dipl. Naturheilpraktiker:in

Arbeiten Sie gerne mit Menschen und interessieren Sie sich für die Gesundheitsförderung sowie Naturheilkunde? Dann bietet Ihnen die Ausbildung zum:zur dipl. Naturheilpraktiker:in spannende Perspektiven.

Als dipl. Naturheilpraktiker:in mit Ausrichtung in der traditionellen europäischen Naturheilkunde (TEN), verfügen Sie über die Fachkompetenz, eine eigenständige Naturheilpraxis zu führen oder in einer Gesundheitsinstitution für Natur- oder Komplementärmedizin angestellt zu werden. Bei uns lernen Sie die Grundlagen aller drei Medizinarten in der Schweiz, das sind Schulmedizin, Naturmedizin und Präventivmedizin.

Ausbildung

Nach den vertieften Grundlagen wie Anatomie, Physiologie, Pathologie erlernen Sie auch die verschiedenen manuellen Therapien der Naturheilpraktik und Komplementärmedizin, insbesondere der Fachrichtung «TEN» (Traditionelle Europäische Naturheilkunde). Vernetztes, ganzheitliches Fachwissen zum Wohle der Patienten ist bei uns Programm. Unsere TEN Naturheilpraktikerausbildung beinhaltet alle wichtigen Fächer zur Ausübung des Naturheilpraktikerberufes. Bereits nach drei Ausbildungsjahren haben Sie die Grundvoraussetzung geschaffen, dass Sie die Krankenkassenzulassung unterstützend bis zur eidgenössischen Fachprüfung beantragen können. Um bereits während des Praktikums und dem vierten Ausbildungsjahres im Berufsalltag Fuss fassen zu können.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Ernährungsspezialist:in
- Mentaltrainer:in
- Psychosoziale:r Berater:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Naturheilkunde

Typ

Diplomausbildung

Ausbildungsdauer

2'144 Lernstunden, ca. 4 Jahre

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Ja

Abschluss

Dipl. Naturheilpraktiker:in

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 1'031.- (exklusiv Gebühren und Examenskosten)
Bundesbeiträge auf eidg. Abschlüsse

Detailinfos



Dipl. Fitnessinstructor:in

Haben Sie Freude an Bewegung sowie Fitness und arbeiten Sie gerne mit Menschen? Dann bietet Ihnen die Ausbildung zum:zur dipl. Fitnessinstructor:in spannende Perspektiven.

Diese Ausbildung vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um in Fitnesszentren gesunde Personen in den Bereichen Krafttraining, Ausdauertraining und Koordinationstraining zu betreuen. Dank dem modularen Aufbau können Sie die Basisausbildung zum:zur dipl. Fitnessinstructor:in berufsbegeleitend absolvieren.

Ausbildung

Um Sie schnell für die Trainingsfläche fit zu machen, besuchen Sie Module, die Sie befähigen, Kunden auf der Trainingsfläche zu betreuen und den QualiCert-Status «OK» zu erreichen. Im zweiten Halbjahr vertiefen Sie Ihre Ausbildung, um Kunden noch besser in Verkaufs- und Beratungsgesprächen betreuen zu können. Sie werden erste Ernährungstipps in das Training einfließen lassen können und durch gesundheitsfördernde und präventive Massnahmen Ihre Kunden zusätzlich motivieren sowie Ihre eigene Kompetenz steigern.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Spezialist:in Bewegungs- und Gesundheitsförderung
- Ernährungsberater:in
- Mentaltrainer:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Fitness & Bewegung

Typ

Diplomausbildung

Ausbildungsdauer

232 Lernstunden, ca. 9 Monate

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Ja

Abschluss

Dipl. Fitnessinstructor:in

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 678.- (exklusiv Gebühren und Examenkosten)

Detailinfos



QualiCert
CERTIFIED QUALITY

Dipl. Personaltrainer:in

Sie haben Freude an Bewegung, arbeiten gerne mit Menschen und möchten Ihre Kenntnisse in der persönlichen und individuellen Trainingsgestaltung festigen sowie ausbauen? Dann ist die Ausbildung zum:zur dipl. Personaltrainer:in genau richtig für Sie.

Diese Ausbildung vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um Einzelpersonen oder Kleingruppen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Gesundheitsförderung zu instruieren und zu begleiten. Als dipl. Personaltrainer:in können Sie selbstständig und ebenso in allen gesundheitsfördernden Betrieben arbeiten.

Ausbildung

Zu dieser vielseitigen Ausbildung gehören Module in Anatomie ebenso wie Module in Krafttraining, Geschäftskunde und Ernährungsberatung. Als diplomierter:r Personaltrainer:in haben Sie auch die Möglichkeit, nach unserer Aufschulung sowie zweieinhalb Jahren Berufserfahrung im Fitnesscenter, die Berufsprüfung zum:zur Spezialist:in für Bewegung und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis zu absolvieren.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Spezialist:in Bewegungs- und Gesundheitsförderung
- Ernährungsberater:in
- Ernährungscoach
- Mentaltrainer:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Fitness & Bewegung

Typ

Diplomausbildung

Ausbildungsdauer

304 Lernstunden, ca. 1 Jahr

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Ja

Abschluss

Dipl. Personaltrainer:in

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 675.- (exklusiv Gebühren und Examenskosten)

Detailinfos



QualiCert
CERTIFIED QUALITY

Zert. Spezialist:in Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Arbeiten Sie gerne mit Menschen und interessieren Sie sich für alles, was mit Bewegung und Gesundheit zu tun hat? Dann ist die Ausbildung zum:zur zert. Spezialist:in Bewegungs- und Gesundheitsförderung genau das Richtige für Sie.

Als Spezialist:in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis unterstützen Sie Kunden in Fitness-, Wellness- und Gesundheitszentren beim Erreichen ihrer Ziele.

Ausbildung

Während Ihrer praktischen Tätigkeit als Fachmann:frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung begleiten wir Sie und bilden Sie im ersten Jahr unter anderem im Fitnesscenter aus.

Im zweiten Jahr vertiefen Sie Ihr Knowhow in den Ausbildungen zum:zur med. Fitnesstrainer Basic, Functional Trainer:in und Rücken-Trainer:in, um künftig auch leitende Tätigkeiten ausüben zu können. Um besser mit Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen umgehen zu können, wird dies durch Module in den Bereichen «Berufskunde» und «Pathologie» ergänzt. Durch das Bestehen der Wahlmodul- und Hauptmodulprüfungen kommen Sie Ihrem Ziel der Berufsprüfung näher.

Abschliessend und als optimale Vorbereitung auf die Berufsprüfung besuchen Sie unseren fünftägigen Vorbereitungskurs, um Ihr Wissen aus Theorie und Praxis zu festigen. Durch die Teilnahme an der Berufsprüfung haben Sie die Möglichkeit, bis zu 50% Ihrer Ausbildungskosten vom Bund zurückerstattet zu bekommen.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Ernährungsberater:in
- Ernährungscoach
- Ernährungsspezialist:in
- Mentaltrainer:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Fitness & Bewegung

Typ

Zertifikatsausbildung

Ausbildungsdauer

464 Lernstunden, ca. 2 Jahre und 10 Monate

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Nein

Abschluss

Zert. Spezialist:in Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 336.- (exklusiv Gebühren und Examenskosten)
Bundesbeiträge auf eidg. Abschlüsse

Detailinfos



QualiCert
CERTIFIED QUALITY

Zert. Ernährungsberater:in

Interessieren Sie sich für die Ernährung und arbeiten Sie gerne mit Menschen? Dann ist unsere Ausbildung zum:zur zert. Ernährungsberater:in genau das Richtige für Sie.

Diese Grundausbildung vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um Menschen präventiv und gesundheitsfördernd im Bereich Ernährung zu beraten. Die Klassen sind für Quereinsteiger:innen und Berufserfahrene aller Altersgruppen geeignet und werden von Dozierenden geleitet, die Sie auf den direkten Berufseinstieg praxisnah vorbereiten.

Ausbildung

Unsere Ausbildung ist auf drei Säulen aufgebaut: Medizinischen Grundlagen, Fachbereich Ernährung und Allgemeine Module. Wir lassen uns stets vom humanistischen und holistischen Menschenbild leiten und fördern Ihre fachlichen ebenso wie Ihre persönlichen Kompetenzen. Ziel ist ein erfolgreicher Einstieg in den Arbeitsmarkt. Das heisst: Sie können die Kenntnisse der Ernährungslehre selbstständig und kompetent in die Beratungsgespräche einbringen.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Ernährungscoach
- Ernährungsspezialist:in
- Mentaltrainer:in
- Psychosoziale:r Berater:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Ernährungsberatung

Typ

Zertifikatsausbildung

Ausbildungsdauer

176 Lernstunden, ca. 5 Monaten oder ca. 7 Monaten

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Nein

Abschluss

Zert. Ernährungsberater:in

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft:
5 Monate Fr. 1'150.-
7 Monate Fr. 822.-
(exklusiv Gebühren und Examenskosten)

Detailinfos



Dipl. Ernährungscoach

Interessieren Sie sich für die Ernährung und arbeiten Sie gerne mit Menschen zusammen? Möchten Sie mehr über ernährungsbedingte Krankheiten erfahren und als zukünftige Ernährungsfachperson Menschen begleiten? Dann ist unsere Ausbildung zum dipl. Ernährungscoach genau das Richtige für Sie. Wir bilden Sie aus, sodass Sie Menschen gesundheitsfördernd im Fachbereich Ernährung beraten und Ernährungsfehlverhalten lösen können. Unsere Klassen sind für Quereinsteiger:innen, Berufserfahrene aller Altersgruppen geeignet und werden von Dozierenden geleitet, die Sie auf einen direkten Berufseinstieg praxisnah vorbereiten.

Ausbildung

Unsere Ausbildung ist auf drei Säulen aufgebaut: Medizinischen Grundlagen, Fachbereich Ernährung und Allgemeine Module. Sie verfügen über ein vertieftes Fachwissen in ernährungsrelevanten Pathologien und kennen deren diätetischen Interventionsmöglichkeiten mit dem prophylaktischen Ansatz. Zudem halten Sie erfolgreich Ernährungsberatungsgespräche ab und haben ebenso die Möglichkeit, in die Selbstständigkeit zu gehen. Wir unterrichten gemäss den Richtlinien der EMR-Methodenliste, die Ihnen eine Krankenkassenzulassung (Zusatzversicherung) bei angeschlossenen Krankenkassen ermöglicht.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Ernährungsspezialist:in
- Med. Masseur:in
- Naturheilpraktiker:in
- Psychosoziale:r Berater:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Ernährungsberatung

Typ

Diplomausbildung

Ausbildungsdauer

536 Lernstunden, ca. 10 Monate

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Ja

Abschluss

Dipl. Ernährungscoach

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 1'415.- (exklusiv Gebühren und Examenskosten)

Detailinfos



Dipl. Ernährungscoach Onlinekurs

Interessieren Sie sich für die Ernährung und arbeiten gerne mit Menschen? Möchten Sie Ihr ernährungsbedingtes Fachwissen vertiefen, mehr über die Zusammenhänge von Ernährung und deren Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden erfahren sowie dies kompetent als Ernährungsfachperson einsetzen?

Dann ist unser Angebot des «Dipl. Ernährungscoach Onlinekurs» genau das Richtige für Sie. Die Dozierenden werden alle Module online über ein Konferenzsystem unterrichten. Sie können also ganz bequem von zu Hause aus, über Ihren PC/Laptop, daran teilnehmen. Dank der sequenzierten Lernstoffvermittlung wird es Ihnen leichter fallen, sich das notwendige prüfungsrelevante Wissen anzueignen und im Unterricht dann weiter praxisnah zu vertiefen, zu vernetzen und umzusetzen. Alle Prüfungen werden ebenfalls online durchgeführt, nach dem Openbook-Modus. Das heisst, Sie dürfen dabei alle schriftlichen Unterlagen und Fachbücher verwenden.

Ausbildung

Die Ausbildung erfüllt die Richtlinien des EMR (Methodenliste). Wenn Sie sich nach abgeschlossener Ausbildung als Therapeut:in registrieren lassen, haben Ihre Klienten die Möglichkeit, über angeschlossene Krankenkassen (Zusatzversicherung) abzurechnen.

Als zukünftige:r Dipl. Ernährungscoach verfügen Sie über ein solides Grundwissen in der Ernährungsmedizin, lernen ernährungsspezifische Krankheiten und diätische Interventionsmöglichkeiten kennen, um mittels prophylaxischem Ansatz Ernährungsberatungen durchführen zu können.

Als Absolvent:in dieses Lehrgangs können Sie interessierten Klienten die Grundlagen der Ernährungslehre vermitteln und haben das Rüstzeug, um eine erfolgreiche Selbständigkeit in der Ernährungsberatung zu lancieren. Das umfasst neben der zielgruppenorientierten Wissensvermittlung auch die physiologischen Prozesse von Energie und Nährstoffen, um den individuellen Bedarf zu ermitteln und individuelle Diätpläne erstellen zu können.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Ernährungsspezialist:in
- Med. Masseur:in
- Naturheilpraktiker:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Ernährungsberatung

Typ

Diplomausbildung Onlinekurs
(BlendedLearning-Konzept)

Ausbildungsdauer

536 Lernstunden, ca. 10 Monate

Zeiten

Online-Unterricht: 08:30–12:00 / 13:00–16:30 Uhr

Technische Voraussetzung

PC/Laptop mit Internetanschluss,
funktionierende Kamera- und Mikrofonfunktion

Prüfungen

Online; Openbook-Variante

Diplomarbeit

Ja

Abschluss

Dipl. Ernährungscoach

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 1'415.- inkl. Microsoft 365-Lizenz, Fachliteratur
& Skripte (exklusiv Gebühren und Examenskosten)

Detailinfos



Dipl. Ernährungsspezialist:in

Interessieren Sie sich für die Ernährung und Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen? Möchten Sie mehr über ernährungsbedingte Krankheiten und die Ernährungspsychologie erfahren?

Als zukünftige:r diplomierte:r Ernährungsspezialist:in sind Sie bestens qualifiziert, Menschen gesundheitsfördernd zu begleiten und umfassend ernährungspsychologisch zu beraten. Unsere Klassen sind für Quereinsteiger:innen, Berufserfahrene aller Altersgruppen geeignet und werden von Dozierenden geleitet, die Sie auf einen direkten Berufseinstieg praxisnah vorbereiten.

Ausbildung

Unsere Ausbildung ist auf drei Säulen aufgebaut: Medizinischen Grundlagen, Fachbereich Ernährung und Allgemeine Module. Unter dem Einbezug wissenschaftlicher Kenntnisse und der Gesundheitspsychologie decken Sie das Essverhalten sowie die ernährungspsychologische Beratung in ihrer Vielfältigkeit des Klienten ab. Ihre erlernten Ressourcen gewährleisten eine ganzheitliche Beratungskompetenz. Möchten Sie sich selbstständig machen? Wir unterrichten gemäss den EMR-Richtlinien der Methodenliste, die Ihnen eine Krankenkassenzulassung (Zusatzversicherung) bei angeschlossenen Krankenkassen ermöglicht.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Med. Masseur:in
- Naturheilpraktiker:in
- Psychosoziale:r Berater:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Ernährungsberatung

Typ

Diplomausbildung

Ausbildungsdauer

672 Lernstunden, ca. 1 Jahr und 4 Monate

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Ja

Abschluss

Dipl. Ernährungsspezialist:in

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 1'157.- (exklusiv Gebühren und Examenkosten)

Detailinfos



Dipl. Psychosoziale:r Berater:in (inkl. Ernährungsspezialist:in)

Interessieren Sie sich für die Ernährung und den psychosozialen Kontext? Möchten Sie mehr über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Psychologie erfahren und mit diesem Wissen Menschen begleiten? Dann ist diese Ausbildung genau das Richtige für Sie.

Eine zentrale Aufgabe des Ernährungsspezialisten:in ist die standardisierte Einzel- und Gruppenberatung gesunder Menschen. Unter Einbezug der aktuellen und wissenschaftlichen Erkenntnissen werden Sie in der Lage sein, individuelle Diätpläne für zum Beispiel Übergewichtige, Sportler oder auch Betagte zu erstellen.

Als Berater:in im psychosozialen Bereich arbeiten Sie vorwiegend mit psychisch gesunden Menschen, welche sich in belastenden Lebenssituationen oder Krisen befinden und die mit Ihnen ein spezifisches Problem oder einen Konflikt lösen möchten. Die Motivation für die Beratung kann neben Leidensdruck auch Sinnfindung, soziale Fragestellungen oder der Wunsch sein, sich zu entwickeln.

Ausbildung

Unsere Fachschule für Gesundheit unterrichtet nach den Richtlinien der EMR. Nach dem erfolgreichen Abschluss können Sie bei der EMR gemäss Methodenliste eine Krankenkassenzulassung bei angeschlossenen Krankenkassen als Ernährungsspezialist:in beantragen.

Sie beraten im Gesprächssetting über Alltagsbelastungen aber nicht bei pathologischen, psychischen Auffälligkeiten. Anschliessend an die gesamte Ausbildung kann bei der Schweizerischen Gesellschaft für Beratung bei Erfüllung der Voraussetzungen, die Höhere Fachprüfung für Berater:in im psychosozialen Bereich gemäss der Wegleitung und der Prüfungsordnung absolviert werden und der Titel «Berater:in im psychosozialen Bereich» mit eidgenössischem Diplom erworben werden.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Naturheilpraktiker:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Ernährungsberatung + Mentales & Psychosoziales

Typ

Diplomausbildung

Ausbildungsdauer

896 Lernstunden, ca. 3 Jahre

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Ja

Abschluss

Dipl. Psychosoziale:r Berater:in mit Vorbereitung auf die eidgenössische Fachprüfung
Dipl. Ernährungsspezialist:in

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 636.- (exklusiv Gebühren und Examenskosten)

Detailinfos



Zert. Mentaltrainer:in

Menschen wollen sich, ihr situatives Verhalten oder ihr Leben verändern, wissen jedoch nicht, wie ihnen die Änderung gelingen kann. Oftmals wissen Menschen, was sie wollen oder zumindest WAS sie nicht wollen. Doch es fehlt ihnen an einer Idee, WIE sie zu ihrem Ziel gelangen können.

Als zert. Mentaltrainer:in haben Sie erkannt, dass Mentaltraining ermöglicht, Visionen präziser umzusetzen und Ziele schneller sowie einfacher zu erreichen. Mit den gelernten Techniken kann hier unterstützt werden. Die Tools können bei sich selbst eingesetzt oder in den angestammten Beruf eingebunden werden.

Ausbildung

Neben der Wichtigkeit der Sprache und gewählten Wörtern werden Techniken zur Zielfindung, zum Zeitmanagement, zur Abgrenzung und Entspannung sowie zur Aktivierung vermittelt.

Die Mentaltechniken beruhen auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen. Der Unterricht beinhaltet viele Live-Demonstrationen und Übungsmöglichkeiten, um die erlernten Techniken sofort anwenden und erste Erfahrungen mit der Kundenarbeit sammeln zu können.

Das Erlernete können Sie in Ihrem Fachgebiet in allen Gesundheitsinstitutionen einsetzen und Ihre Qualifikation mit diesem Wissen vervollständigen.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Mentalcoach
- Mentaltrainer:in Sport
- Psychosoziale:r Berater:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Mentales & Psychosoziales

Typ

Zertifikatsausbildung

Ausbildungsdauer

144 Lernstunden, ca. 1 Jahr

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Nein

Abschluss

Zert. Mentaltrainer:in

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 363.- (exklusiv Gebühren und Examenskosten)

Detailinfos



Dipl. Mentalcoach (inkl. Mentaltrainer:in)

Sie haben erkannt, dass eine Verhaltensänderung ihre Zeit braucht und mit Unterstützung von Ressourcen sowie gezielten Techniken hervorgerufen werden kann. Sie setzen das Erlernete aus dem Lehrgang dipl. Mentaltrainer:in und den neuen Techniken in einem individuellen Coaching für die Kundschaft um.

Sie haben erkannt, dass Ihnen das Mentaltraining ermöglicht, Visionen präziser umzusetzen und Ziele schneller sowie einfacher zu erreichen. Neben Top-Manager:innen oder Spitzensportler:innen setzen Menschen wie Sie und ich immer öfter Mentaltechniken ein, um erfolgreicher die Herausforderungen zu meistern. Denn es heisst: «Der Erfolg beginnt im Kopf!».

Ausbildung

Als Mentalcoach definieren Sie im Lehrgang eine Zielgruppe, rekrutieren drei Kunden:innen und arbeiten somit bereits während der Ausbildung mit Kundschaft. Dabei werden Sie durch die Dozierenden unterstützt und supervisioniert. Nach Beendigung des Diplomlehrgangs verfügen Sie über theoretische und praktische Erfahrung mit Neukunden:innen und können so auf Bestehendes nahtlos aufbauen und als selbständiger Mentalcoach arbeiten.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Mentaltrainer:in Sport
- Psychosoziale:r Berater:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Mentales & Psychosoziales

Typ

Diplomausbildung

Ausbildungsdauer

216 Lernstunden, ca. 1 Jahr und 8 Monate

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Ja

Abschluss

Dipl. Mentalcoach

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 330.- (exklusiv Gebühren und Examenskosten)

Detailinfos



Dipl. Mentaltrainer:in Sport (inkl. Mentaltraining kompakt)

Der Leistungsunterschied bei Sportler und Sportlerinnen ist auf dem selben Leistungs-Niveau mittlerweile sehr gering. Studien belegen, dass der Mensch sein physiologisches Leistungsvermögen ausschöpft. Die Steigerung der mentalen Leistung macht nun den Unterschied aus. Hier liegt grosses Potenzial brach – von Amateur- bis Profisportler:innen.

Zielpublikum

Ausschliesslich für Studierende, welche bereits einen Lehrgang bei der Prävensana erfolgreich abgeschlossen haben und den dipl. Mentaltrainer:in Sport absolvieren wollen. Die Studierenden verfügen über die Kenntnisse und das Equipment, um am Onlineunterricht mit Bild und Ton aktiv teilnehmen zu können.

Ausbildung

Diese Ausbildung baut auf den Grundlagen von neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und mentalen Techniken auf. Sie lernen weitere sportspezifische Mentaltechniken kennen und anzuwenden, beschäftigen sich mit der Wirkung von Atmung, Selbstgesprächen oder der Erholung. Mit den Techniken und der Theorie im Hintergrund sind Sie befähigt, die Sportler:innen in den verschiedenen Phasen (Training, Wettkampf, Post-Wettkampf) professionell zu begleiten. Egal, ob Sie eine:n Sportler:in nur kurz zu einem Saisonhöhepunkt, über die ganze Karriere oder eine Phase der Verletzung hindurch begleiten – mit dieser Ausbildung sind Sie für alles bereit.

Begleitung

Es gibt ein Skript für alle acht Abende des Mentaltraining kompakt ausschliesslich in digitaler Form (pdf). Das Mentaltraining kompakt kann nur im Bundle mit Mentaltrainer:in Sport gebucht werden.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Mentalcoach
- Psychosoziale:r Berater:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Mentales & Psychosoziales

Typ

Diplomausbildung

Ausbildungsdauer

Mentaltraining kompakt: 24 Lernstunden und
Mentaltrainer:in Sport: 88 Lernstunden ca. 1 Jahr

Zeiten

Mentaltraining kompakt: 18:00–21:00 Uhr
Mentaltrainer:in Sport: 08:30–12.00 / 13:00–16:30 Uhr

Diplomarbeit

Ja

Abschluss

Dipl. Mentaltrainer:in Sport

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 383.– (exklusiv Gebühren und Examenskosten)

Detailinfos



Dipl. Mentaltrainer:in Sport (inkl. Mentaltrainer:in)

Der Leistungsunterschied zwischen Sportler:innen ist mittlerweile auf dem selben Leistungs-Niveau. Studien belegen, dass der Mensch sein physiologisches Leistungsvermögen ausschöpft. Die Steigerung der mentalen Leistung macht nun den Unterschied aus. Hier liegt grosses Potenzial brach – bei Amateursportler:innen wie auch bei Profisportler:innen.

In unserer Diplomausbildung Mentaltrainer:in Sport lernen Sie, Sportler:innen zu betreuen und mental auf ein höheres Level zu heben. Erschaffen Sie sich mit diesem Lehrgang eine selbständige berufliche Zukunft und begleiten Sie Sportler:innen auf dem Weg und werden zu einem wichtigen Teil des sportlichen Erfolgs.

Ausbildung

Diese Ausbildung baut auf den Grundlagen von neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und mentalen Techniken auf. Sie lernen weitere sportspezifische Mentaltechniken kennen und anzuwenden, beschäftigen sich mit der Wirkung von Atmung, Selbstgesprächen oder der Erholung. Mit den Techniken und der Theorie im Hintergrund sind Sie befähigt, die Sportler:innen in den verschiedenen Phasen (Training, Wettkampf, Post-Wettkampf) professionell zu begleiten. Egal, ob Sie einen Sportler:in nur kurz zu einem Saisonhöhepunkt, über die ganze Karriere oder eine Phase der Verletzung hindurch begleiten – mit dieser Ausbildung sind Sie für alles bereit.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Mentalcoach
- Psychosoziale:r Berater:in

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Mentales & Psychosoziales

Typ

Diplomausbildung

Ausbildungsdauer

232 Lernstunden, ca. 1 Jahr und 8 Monate

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Ja

Abschluss

Dipl. Mentaltrainer:in Sport

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 350.- (exklusiv Gebühren und Examenskosten)

Detailinfos



Dipl. Psychosoziale:r Berater:in

Arbeiten Sie gerne mit Menschen zusammen? Interessieren Sie sich für Psychologie und möchten Sie in Krisensituationen Unterstützung anbieten? Dann ist die Ausbildung als dipl. Psychosoziale:r Berater:in genau das Richtige für Sie.

Als Berater:in im psychosozialen Bereich arbeiten Sie vorwiegend mit psychisch gesunden Menschen, die sich in belastenden Lebenssituationen oder Krisen befinden. Als Fachperson helfen Sie diesen Menschen mit zielorientierten und beratenden Gesprächen, ein spezifisches Problem oder einen Konflikt zu lösen. Dieser Diplomlehrgang kann berufsbegleitend absolviert werden.

Ausbildung

Mit dieser Ausbildung erwerben Sie das nötige Wissen, um Klient:innen in Alltagsbelastungen und soziale Fragestellungen zu beraten. Ein/e Klient:in mit pathologischen und psychischen Auffälligkeiten dürfen Sie nicht behandeln. Bei Erfüllung der Voraussetzungen können Sie nach der Ausbildung die Höhere Fachprüfung für Berater:innen im psychosozialen Bereich absolvieren und den Titel «Berater:in im psychosozialen Bereich» mit eidg. Diplom erwerben.

Anschluss- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Ernährungsspezialist:in
- Mentaltrainer:in Sport

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Mentales & Psychosoziales

Typ

Diplomausbildung

Ausbildungsdauer

440 Lernstunden, ca. 3 Jahre

Zeiten

8:30-12:00 / 13:00-16:30 Uhr

Diplomarbeit

Ja

Abschluss

Dipl. Psychosoziale:r Berater:in

Kosten

Monatliche Investition in Ihre berufliche Zukunft
Fr. 361.- (exklusiv Gebühren und Examenskosten)
Bundesbeiträge auf eidg. Abschlüsse

Detailinfos

