

# Symbios Vitaltraining:

## Der ganzheitliche Weg zu mehr Gesundheit



Der Fitness- und Wellnessbereich wendet sich mittlerweile nicht mehr nur an junge, sportliche Menschen, die trainieren, um besser auszusehen, sondern wird immer stärker von Menschen frequentiert, die bereits Probleme mit Übergewicht, Bewegungseinschränkungen und verminderter Leistungsfähigkeit haben. Genau hier setzt das „Symbios Vitaltraining“ an. Wie das Training funktioniert und wie Sie sich zum „Symbios Vitaltrainer“ ausbilden lassen können, erklärt Mag. Elke Braid von Symbios Steyr.

**M**it „Symbios Vitaltraining“ bietet Symbios Steyr eine einzigartige, ganzheitliche Methode für Bewegungstraining, Gesundheitsprophylaxe und Sportbetreuung. Das Hauptaugenmerk gilt dabei den Defiziten des Stütz- und Bewegungsapparates von aktiven und gesundheitsbewussten Menschen. Diese „Defizite“ können vorweg

bestanden haben oder erst durch Operationen oder Verletzungen aufgetreten sein. „Ziel des ‚Symbios Vitaltrainings‘ ist die Schaffung und Erhaltung eines optimalen Gesundheits- und Leistungszustandes sowie die effektivste Wiederherstellung der vollen Belastungs- und Genussfähigkeit nach Verletzungen oder Schädigungen“, erklärt die Sportwissen-

schaftlerin Mag. Elke Braid. „Unnatürliche und einseitige Bewegungen in Beruf, Alltag und Sport führen zu einer Überbelastung oder Ausschaltung gewisser Muskelgruppen aus dem Bewegungsmuster. Die Folge sind dauernde muskuläre Fehlsteuerungen, also eine Überbeanspruchung von Sehnen, Bändern und Gelenken. Der Schmerz als Zeichen dieser Fehl-

So werden Sie „Symbios Vitaltrainer“. Gesundheitsinteressierten bietet Symbios seit Oktober 2005 eine

## AUSBILDUNG ZUM SYMBIOS VITALTRAINER AN

### Voraussetzungen:

- Mindestalter: 18 Jahre
- Körperliche und geistige Eignung
- Abgeschlossene Berufsausbildung oder Lehre
- Lebenslauf mit Foto
- Aufnahmegespräch

### ZIEL DER AUSBILDUNG:

Der Lehrgang zum Symbios Vitaltrainer vermittelt das Wissen über Ihren Körper und die Auswirkungen auf den Bewegungsapparat. Neben fundiertem Fachwissen ist auch soziale Kompetenz wichtig. Das Erlernen dieser Fähigkeit ist ein ebenso wichtiger Bestandteil dieses Lehrganges. So können Sie ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Ihre Kunden erstellen und weitergeben.

### Nutzen der Ausbildung:

- Erlangung von Kenntnissen zur
- Erarbeitung und Durchführung spezifischer Übungs- und Trainingsprogramme
- Gesundheitsvorsorge
- Figur- und Bewegingscoaching
- Fitnessbereich
- Tätigkeit in Vereinen und Institutionen
- Einbringung eigener zusätzlicher Qualifikationen wie Massage, Entspannungstechniken, Physiotherapie etc.
- Zugang zu den Trainings-einrichtungen von Symbios auf selbstständiger Basis
- Coaching-Möglichkeit im ersten halben Jahr nach Abschluss der Ausbildung

### Ausbildungsablauf:

Die Ausbildung umfasst zwei Module (Basic und Professional) und wird als Abendlehrgang angeboten. Jedes Modul umfasst insgesamt 60 UE (sowie zusätzlich 20 Stunden Praktikum bei Symbios, während der Ausbildung). In einem Abschlussgespräch werden gemeinsam die erworbenen theoretischen

und praktischen Fähigkeiten überprüft. Bei Erreichung des Ausbildungszieles erhalten Sie das „Symbios Vitaltrainer Basic Zertifikat“. Voraussetzung für die Teilnahme am Modul 2 ist das „Symbios Vitaltrainer“ Basic Zertifikat.

### Ausbildungsleiter:

- Dr. Wolfgang Rechberger,
- Mag. Elke Braid

### Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt bei der Firma Symbios in Steyr. Anmeldungen werden nach Anmeldedatum gereiht. Teilnehmerzahl bis maximal 10 Personen. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

### Symbios Network College

Prof. Anton Neumann Straße 8  
4400 Steyr  
Mag. Elke Braid: Tel. 07252/70 400  
oder 0664/57 68 778  
E-Mail: [bewegung@symbios.at](mailto:bewegung@symbios.at)  
[www.symbios.at](http://www.symbios.at)

funktion ruft neuerliche Fehl- und Schonhaltungen hervor. Dieser Teufelskreis aus Fehlfunktion und Schmerz kann nur durch ein funktionelles Training durchbrochen werden.“

### KÖRPERLICHE FITNESS UND SEELISCHES WOHLBEFINDEN

Der Leistungsaspekt tritt beim Symbios Vitaltraining in den Hintergrund, sanfte und gesunde Bewegungsformen in richtiger Kombination von Inhalt und Intensität sind entscheidend und machen diese Trainingsform zum Gestaltungsmittel eines zeitgemäßen, gesundheitsorientierten Lebensstils. „Körperliche Fitness und seelisches Wohlbefinden sind bei uns untrennbar miteinander verbunden. Die ruhige, persönliche Atmosphäre wird von unseren Kunden sehr geschätzt“, so Mag. Braid.

Bestandteile des Trainings sind Muskelbalancetraining, Dehnung und Mobilisierung sowie Gymnastik und Koordination. Individuelle Betreuung wird im Symbios Steyr groß geschrieben: „Das Erstgespräch umfasst einen Muskelfunktionstest sowie die Befunderhebung. Darauf aufbauend erstellen wir das individuell abgestimmte Programm“, so Mag. Elke Braid. Trainiert wird in Kleingruppen von max. fünf Personen. Gerade für Menschen, die bereits Probleme mit Übergewicht, Bewegungseinschränkungen und verminderter Leistungsfähigkeit haben, ist es wichtig, beim Training richtig und sorgfältig begleitet und unterstützt zu werden. Im Symbios Steyr erfolgt dies durch speziell ausgebildete „Symbios Vitaltrainer“.

NATASCHA GRABNER

## SYMBIOS VITALTRAINING – DIE AUSBILDUNGSLEITER



**Dr. Wolfgang Rechberger** (Ärztlicher Leiter): „Ich bin seit 15 Jahren als Psychotherapeut und Arzt tätig. Ich freue mich, wenn Menschen aufleben

und ihre innere Kraft entdecken. Mich dafür einzusetzen ist meine Berufung. Symbios wurde aus dieser Idee geboren. Besonders freut es mich, Erfahrungen und praktisches Wissen in unserer Ausbildung weiterzugeben.“ Dr. Rechberger arbeitet in den Bereichen Vitaltraining, Burn-out-Vermeidung, Stressmanagement, Ernährungstherapie und Familienstellen.



**Mag. Elke Braid:**

„Ich bin Sportwissenschaftlerin und ‚Symbios Vitaltrainerin‘. Die Arbeit mit Menschen macht mir große Freude. Die vielen Begegnungen bereichern mein Leben sehr. Es ist schön, sehen zu dürfen, wie Menschen sich in der Bewegung wieder entdecken und eine ganz neue Beziehung zu ihrem Körper bekommen.“

Es ist schön, sehen zu dürfen, wie Menschen sich in der Bewegung wieder entdecken und eine ganz neue Beziehung zu ihrem Körper bekommen.“

- 1,2 Symbios Vitaltraining
- 3 Das Symbios-Team mit den angehenden „Symbios Vitaltrainern“.