



POWERED BY
 TEAMBUILDOR

AUS
BILD
UNG



STRENGTH & CONDITIONING PERFORMANCE COACH (SCPC) HYBRIDE AUSBILDUNG



STRENGTH & CONDITIONING
PERFORMANCE COACH

NÄCHSTER START: **SEPTEMBER 2027**

DAUER: **9 MONATE**

ORT: **ONLINE & LIVE (NÄHE WIEN)**

13 INTERNATIONALE TOP-REFERENT:INNEN

EXTREM UMFANGREICH

(>280 UNTERRICHTSEINHEITEN)

BERUFSBEGLEITENDE AUSBILDUNG

INHALTSVERZEICHNIS

1	DAS IST EINS-A COACHING.....	S.3
2	DEIN EINSTIEG IN DIE WELT DES ATHLETIKTRAININGS.....	S.4
3	ALLES AUF EINEN BLICK.....	S.5
4	TERMINÜBERSICHT.....	S.6
5	WAS DU BEKOMMST.....	S.7
6	AUFBAU SCPC.....	S.8
7	ÜBERSICHT REFERIERENDE.....	S.9-12
8	AUSBILDUNGS-INHALTE.....	S.13-23
	DEVELOPMENT STAGE.....	S.13-18
	PERFORMANCE STAGE.....	S.19-24
	STRENGTH AND CONDITIONING STAGE.....	S.25
9	FAQ.....	S.26
10	BUCHE JETZT DEINEN SCPC AUSBILDUNGSPLATZ.....	S.27

DAS IST EINS-A COACHING

Du willst nicht einfach nur irgendeine Ausbildung – du willst die beste?

Willkommen bei EINS-A Coaching, dem Home of Strength & Conditioning! Über **3000 Coaches** aus Top-Clubs, Instituten und Profi-Teams haben sich bereits in unsere Hände begeben und coachen heute erfolgreicher, souveräner und mit mehr Know-how als je zuvor.

2020 haben wir mit EINS-A Coaching die Basis für eine professionelle und hochqualitative Aus- und Fortbildungsplattform gelegt, die Trainer:innen auf höchstem Niveau gerecht wird und ambitionierten Coaches, die professionell arbeiten möchten, einen Startpunkt bietet.

Unsere Mission? Unwissenheit vertreiben, Kompetenz verbreiten!

Hinter all dem steckt ein Team mit ordentlich Kilometerleistung im Aus- und Fortbildungszirkus: **Christoph Hofer, Christian Sukdolak und Alex Pürzel** haben **über 20 Jahre Erfahrung** damit, ambitionierte Trainer:innen aufs nächste Level zu katapultieren. Mit einer Mischung aus wissenschaftlicher Präzision, Praxisnähe und dem unerschütterlichen Willen, schlechten Trainingsmythen den Kampf anzusagen, formen wir aus guten Coaches großartige Coaches.

Unser Motto: Wissen in Bestzeit!

Wenn du nicht nur „irgendwie“ coachen, sondern richtig coachen willst, dann bist du hier genau richtig.

Buchen, lernen, coachen, gewinnen!

TRAINER:INNEN DIESER ORGANISATIONEN VERTRAUEN UNS



>3000
COACHES

>25
NATIONEN

>20
JAHRE ERFAHRUNG

>100
SEMINARE

DEIN EINSTIEG IN DIE WELT DES ATHLETIK- TRAININGS

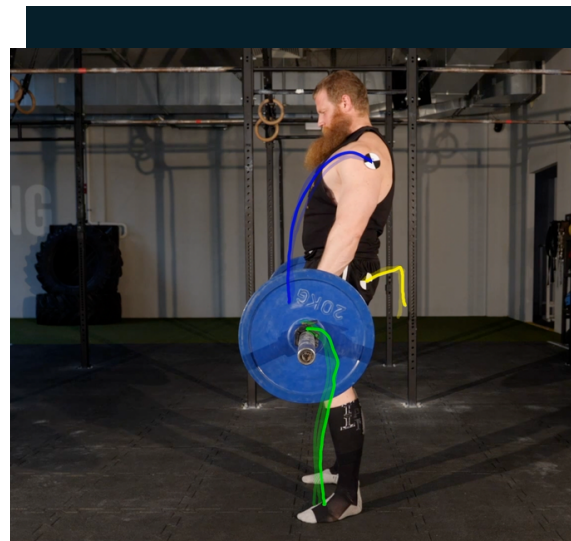
Als Strength & Conditioning Coach bist du Spezialist:in, wenn es darum geht, athletische Höchstleistungen durch optimale Trainingsinterventionen zu erreichen. Du bedienst dich nicht nur den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Sportwissenschaft, sondern schaffst es auch, diese mit Hilfe praktischer Erfahrung „aufs Feld“ zu bringen.

Es ist dein Anliegen, Performance orientiert zu coachen, dich deiner Trainingsinterventionen sicher zu sein und Menschen mit den verschiedensten Voraussetzungen in den von ihnen gewählten Sportarten zu Top-Leistungen zu führen.

Kompetenzen in den Bereichen des spezifischen Krafttrainings, sportartenangepassten Ausdauertrainings, Schnelligkeits- und Schnellkrafttrainings aber auch der Verletzungsprävention sind sowohl im Fitness-, Individual- als auch Teamsportart gefragt denn je.

Deine Ansprüche liegen weit über dem Mittelmaß – jenseits davon. Fitnesstrainerausbildungen sind dir zu wenig. Ein reines Studium Sportwissenschaften zu theoretisch. Du erwartest Exzellenz: von deinem Coaching, als auch von deiner Ausbildung.

Genau das erwarten wir auch. Wir verlangen es sogar. Von uns und unseren Absolvent:innen. Mit unserer Ausbildung und deiner Einstellung wirst du herausragend und ein gefragter Strength & Conditioning Performance Coach.



ALLES AUF EINEN BLICK

TITEL & ABSCHLUSS

Strength & Conditioning Performance Coach – Zertifikat

DAUER & UMFANG

9 Monate, 286 Unterrichtseinheiten Theorie & Praxis
Entspricht ca. 8-11 Stunden Aufwand pro Woche

ZEITPLAN

Startdatum: 18.09.2027
Enddatum: 27.05.2028

FORMAT

Hybrid

ORT

VSPC - Vienna Sportsphysiotherapy & Performance Center
Grenzgasse 40/Objekt 2/7, 2340 Mödling
(40min von Wien Hauptbahnhof mit der Bahn)

ZIELGRUPPE

Trainer:innen, Physiotherapeut:innen, Sportwissenschaftler:innen
und alle die S&C Performance Coach werden wollen.

VORAUSSETZUNGEN

Mindestalter: 18 Jahre

KOSTEN & FINANZIERUNG

Normalpreis: € 4499.- (Ratenzahlung auf Anfrage möglich)

VARIANTE	STAFFELUNG	GESAMTPREIS
50% ANZAHLUNG + 6 RATEN	€ 2249,5 + € 393,7 monatlich	€ 4611,5
6 RATEN	€ 787,3 monatlich	€ 4723,9

Achtung: bei Ratenzahlungen fallen weitere Transaktionsgebühren an.

PRÜFUNG

Nach Abschluss aller Module erfolgt eine schriftliche
und praktische Prüfung.

KARRIEREMÖGLICHKEITEN

S&C Coaches sind gefragt – ob im Spitzen- oder Freizeitsport,
in der Reha oder als Unternehmer:in. Die Zukunft gehört denen,
die sich stetig weiterentwickeln!

**MÖDLING
& ONLINE**

12
TOP-REFERENTINNEN

286
UNTERRICHTSEINHEITEN

25
TEILNEHMER:INNEN

∞
ZUGRIFF RECORDINGS

13
MODULE

€ 4499

JETZT DEINEN PLATZ SICHERN!



TERMINÜBERSICHT

TERMIN	DATUM	ORT	REFERENT:IN
Kick-off Funktionelle Anatomie	18.9.2027	VSPC - Mödling, Anatomisches Institut - Universität Wien	Alex Pürzel, Lukas Reissig
Funktionelle Anatomie	19.9.2027	Anatomisches Institut - Universität Wien	Lukas Reissig
Q&As	13.10.2027 3.11.2027 24.11.2027 15.12.2027 12.1.2028	Online	Alex Pürzel, Christoph Hofer, Christian Sukdolak
Kraft- & Schnellkrafttraining	29.1.2028	VSPC - Mödling	Klaus Steger-Polt
Kraft- & Schnellkrafttraining	30.1.2028	VSPC - Mödling	Klaus Steger-Polt
Schnelligkeit & Agility	19.2.2028	VSPC - Mödling	Raphael Schuler
Schnelligkeit & Agility	20.2.2028	VSPC - Mödling	Christoph Hofer
Ausdauertraining	11.3.2028	VSPC - Mödling	Lukas Kitzberger
Ausdauertraining	12.3.2028	VSPC - Mödling	Lukas Kitzberger
Mobility & Integrity & Ballistic	1.4.2028	VSPC - Mödling	Christian Sukdolak, Michael Bürger
Mobility & Integrity & Ballistic	2.4.2028	VSPC - Mödling	Christian Sukdolak, Michael Bürger
Practical Coaching & S&C Basics	29.4.2028	VSPC - Mödling	Christoph Hofer, Christian Sukdolak
Practical Coaching & S&C Basics	30.4.2028	VSPC - Mödling	Jaqueline Aumeyr, Alex Pürzel
Sportartanalyse & Jahresplanung 1	6.5.2028	Online	Philipp Lussi,
Sportartanalyse & Jahresplanung 2	6.5.2028	Online	Mathias Wiese
Sportartanalyse & Jahresplanung 3	7.5.2028	Online	Simon Schnell
Prüfungsvorbereitung & Abschlussprüfung	27.5.2028	Online	Alex Pürzel, Christoph Hofer, Christian Sukdolak

WAS DU BEKOMMST

Die Ausbildung zum **Strength & Conditioning Performance Coach** bietet dir ein einzigartiges Rundum-Paket, das Theorie und Praxis auf höchstem Niveau vereint. Du erhältst fundiertes Wissen aus der Sportwissenschaft, kombiniert mit praxisnahen Anwendungen und modernsten Technologien. Unsere internationale Top-Referent:innen begleiten dich durch den gesamten Prozess – von wissenschaftlich fundierten Onlinemodulen bis hin zu intensiven Live Hands-on Workshops.

Dein Vorteil: lebenslanger Zugang zu den Kursmaterialien und persönliche Betreuung während der kompletten Ausbildung, um dich optimal auf deine Karriere als Strength & Conditioning Coach vorzubereiten.

Dank der hybriden Struktur eignet sich die Ausbildung optimal für eine berufsbegleitende Weiterbildung. Jede:r kann im eigenen Tempo und nach individuellem Zeitplan lernen – flexibel und unabhängig. Zudem findet die Ausbildung in einer zeitgemäßen Umgebung statt, das optimale Bedingungen für Lernen und Praxis bietet.

DEINE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- **Umfangreiche Kursunterlagen & Fachbücher**
- **On-Demand Zugriff** auf Videomaterial aller Module
- **Persönliche Q&A Sessions** mit internationalen Top-Referent:innen
- **Hands-on Workshops** mit Praxisfokus
- **Einschulungen in neueste Technologien** für Athletiktraining
- **Lebenslanger Zugriff** auf alle Kursinhalte
- **Exklusive Einblicke** in die Sportart-spezifische Trainingsplanung
- **Flexibel & berufsbegleitend** dank hybrider Struktur
- **Ausbildung in modernstem Umfeld** mit optimalen Lernbedingungen

Mit diesem einzigartigen Paket erhältst du das Wissen und die Fähigkeiten, um Athlet:innen in verschiedensten Sportarten zu Höchstleistungen zu führen – praxisnah, evidenzbasiert und auf dem neuesten Stand der Sportwissenschaft!

**DIESE AUSBILDUNG IST EINZIGARTIG
IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM**

JETZT DEINEN PLATZ SICHERN!

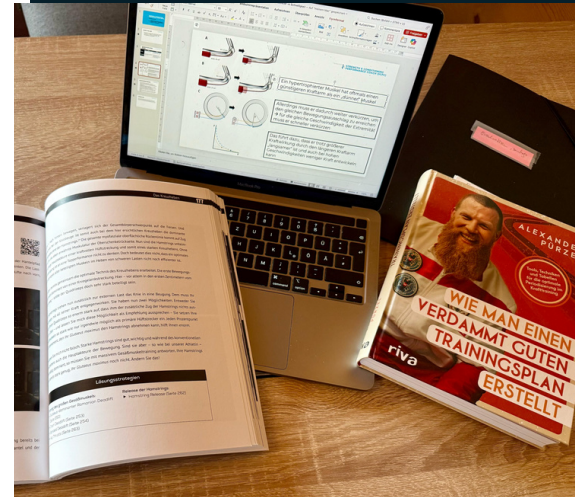


AUFBAU SCPC

Die Strength & Conditioning Performance Coach Ausbildung erstreckt sich über **drei Phasen à drei Monate** und kombiniert Theorie, Praxis sowie individuelles Coaching. Jede Phase baut systematisch aufeinander auf, um fundiertes Wissen und praktische Kompetenzen zu vermitteln. Nachfolgend findest du einen Überblick über die Phasen, Inhalte und Lernziele.

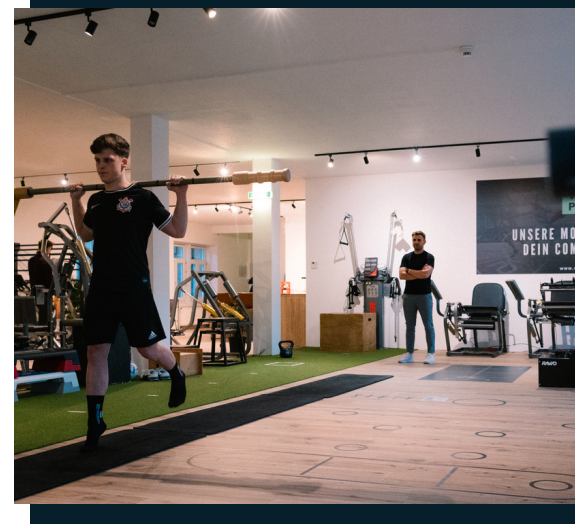
DEVELOPMENT STAGE MONAT 1-3

Die Development Phase bildet das Fundament der Ausbildung zum Strength & Conditioning Performance Coach. In den ersten drei Monaten werden essenzielle wissenschaftliche und praktische Grundlagen des Athletiktrainings vermittelt. Durch eine Kombination aus Online-Lerneinheiten, interaktiven Q&A-Sessions und ersten praxisorientierten Anwendungen wirst du optimal auf die nächsten Phasen vorbereitet.



PERFORMANCE STAGE MONAT 4-6

Die Performance Phase hebt dein Coaching auf das nächste Level. In drei Monaten wird das Wissen gezielt in die Praxis umgesetzt. Durch Hands-on Workshops, Leistungstests und vertiefende Coaching-Strategien lernst du, Trainingsprozesse effizienter zu gestalten und deine Coaching Skills anzuwenden. Der Fokus liegt auf der direkten Anwendung und Anpassung von Trainingsprogrammen basierend auf individuellen Leistungsdaten.



STRENGTH & CONDITIONING STAGE MONAT 7-9

Diese Phase fokussiert sich auf detaillierte Sportartanalysen und deren Einfluss auf Trainingsstrategien. In diesen drei Monaten werden sportartspezifische Anforderungen untersucht und individuelle Jahresplanungen für verschiedene Disziplinen erstellt. Durch die Kombination von wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Fallstudien wirst du darauf vorbereitet, Athlet:innen gezielt für den Wettkampf zu optimieren.

TAG 2 (Mikrozyklus 1)						TAG 3 (Mikroz					
Nr.	Übung	Satz	Woche			Nr.	Übung	Satz	Woche		
			G	WH	RPE				G	WH	RPE
A	Glute Activation	1				A	Glute Activation	1			
		2						2			
		3						3			
		4						4			
		5						5			
B	Wettkampf Kniebeugen	1	165,0	5		B	Wettkampf Kniebeugen	1	150,0	8	
		2	165,0	5				2	150,0	8	
		3	165,0	5				3	150,0	8	
		4	165,0	5				4	150,0	8	
		5						5	150,0	8	
C	Wettkampf Bankdrücken	1	125,0	5		C	Wettkampf Bankdrücken	1	112,5	8	
		2	125,0	5				2	112,5	8	
		3	125,0	5				3	112,5	8	
		4	125,0	5				4	112,5	8	
		5						5	112,5	8	
D	Bankdrücken mit engem Griff	1		8	9	D	Bankdrücken mit engem Griff	1		12	9
		2		8	9			2		12	9
		3		8	9			3		12	9
		4						4			
		5						5			

vellenförmige Periodisierung, 1 Beispiel Mikrozyklus

ÜBERSICHT REFERIERENDE

LERNE UNSERE EXPERT:INNEN KENNEN!



**MODUL: KRAFTTRAINING,
PLANUNG & BIOMECHANIK**

ALEXANDER PÜRZEL

REFERENT, SPORTWISSENSCHAFTER, TRAINER UND AUTOR

Wenn es um Krafttraining geht, macht ihm so schnell keiner was vor – außer vielleicht die Hantel, die er dann aber souverän in die Luft wuchtet. Als ehemaliger Präsident des österreichischen Powerlifting-Verbands, mehrfacher Medaillengewinner bei Europameisterschaften und Bestseller-Autor hat Alex nicht nur Bizeps, sondern auch beeindruckendes Wissen. Ob im Hörsaal oder im Kraftraum, er bringt Biomechanik, Powerlifting und die Wissenschaft des Stemmens mit einer ordentlichen Prise Humor auf den Punkt. Wer bei ihm lernt, hebt nicht nur Gewichte, sondern auch sein Wissen auf ein neues Level!



**MODUL: PHYSIOLOGIE &
SCHNELLIGKEITSTRaining**

CHRISTOPH HOFER

ATHLETIKTRAINER, CSCS & MITGRÜNDER EINS-A COACHING

Als Mitgründer von EINS-A Coaching kombiniert der gebürtige Oberösterreicher seit Jahren seine Arbeit als Athletiktrainer mit seiner Tätigkeit als Referent und Organisator von Aus- und Fortbildungen. Mit Erfahrung in verschiedensten Sportarten und einem ausgeprägten Gespür für den Aufbau erfolgreicher Nachwuchsakademien weiß er genau, wie aus Talenten Leistungsträger werden. Sein besonderer Fokus liegt auf der Entwicklung von Schnelligkeit in sprintdominanten Teamsportarten – praxisnah, fundiert und mit einem klaren Plan für maximale Power auf dem Spielfeld!

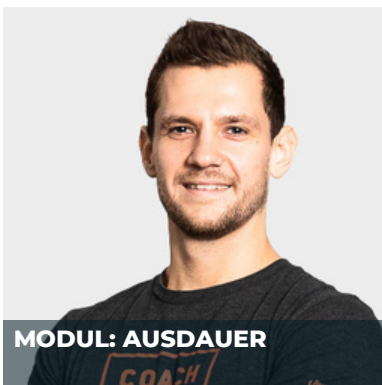


**MODUL: COACHING,
PLYOMETRIE, MOBILITÄT**

CHRISTIAN SUKDOLAK

SPORTWISSENSCHAFTER & MITGRÜNDER EINS-A COACHING

Christian verbindet Wissenschaft und Training wie kaum ein anderer. Seit über 10 Jahren arbeitet er in der Biomechanikabteilung der Universität Wien und bringt dieses Know-how direkt in die Praxis. Besonders im Nachwuchsbereich konnte er als Athletiktrainer viel Erfahrung sammeln, wobei Leistungstests und die gezielte Förderung sportlicher Grundlagen eine zentrale Rolle spielten. Ob als Organisator oder Referent – er sorgt dafür, dass S&C nicht nur verständlich, sondern auch praktisch umsetzbar wird. In der Ausbildung gibt er sein Wissen in den Bereichen S&C Basics, Coaching und Mobility Basics weiter – fundiert, praxisnah und mit dem richtigen Maß an Humor!



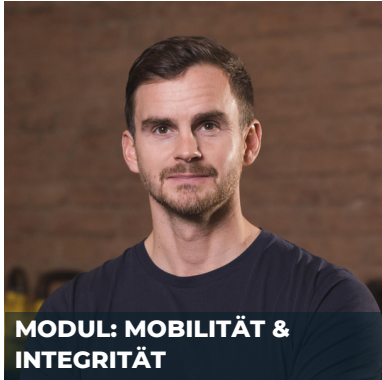
MODUL: AUSDAUER

LUKAS KITZBERGER

REFERENT, REHA- UND ATHLETIKTRAINER

Lukas ist im wahrsten Sinne des Wortes ein „Maschinenbauer“ – allerdings nicht für Motoren, sondern für leistungsfähige Athlet:innen. Als Sportwissenschaftler und Maschinenbauingenieur verbindet er biomechanisches Know-how mit jahrelanger Erfahrung als Trainer und Referent. Komplexe Zusammenhänge bringt er auf den Punkt, besonders wenn es um das Zusammenspiel von Kraft und Ausdauer geht. In der Ausbildung kümmert er sich um alles rund um die Ausdauer – von der Theorie über die Praxis bis zu Leistungstests. Hier gibt's kein sinnloses Kilometerfressen, sondern durchdachtes Training mit maximaler Wirkung!

REFERENT:INNEN



MICHAEL BÜRGER

SPORTWISSENSCHAFTER, PERSONAL TRAINER UND VORTRAGENDER

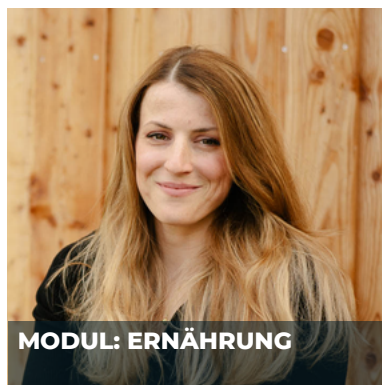
Ob CrossFit, Leistungssport oder Alltag – Michael bringt seit Jahren Menschen zu Höchstleistungen. Doch nicht nur seine Kunden müssen alles geben, auch er selbst bleibt immer am Ball. Neue Studien, bessere Trainingsmethoden? Er hat sie längst gelesen und ausprobiert. In der Ausbildung zeigt er im Praxismodul Beweglichkeitstraining, wie Mobility wirklich funktioniert – praxisnah, sportartspezifisch und ohne unnötige Verrenkungen. Als langjähriger Referent bei EINS-A Coaching weiß er: Wer sich besser bewegt, performt besser. Und genau darum geht's!



JACQUELINE AUMEYR

COACH, REFERENTIN UND MITINHABERIN CROSSFIT JACKED

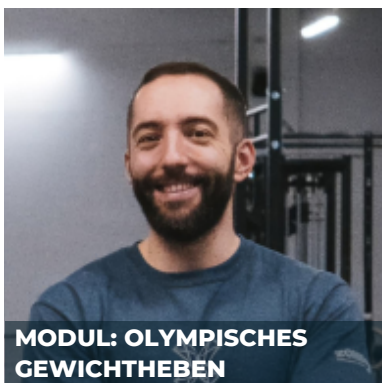
Als ehemalige professionelle Eishockeyspielerin weiß Jackie genau, was es heißt, in einem leistungsorientierten Umfeld zu arbeiten. Sie spricht die Sprache der Athlet:innen – und das nicht mit Schreien oder Pom-Pom-Wedeln, sondern mit klarer Kommunikation, guter Positionierung und einer durchdachten Coaching-Struktur. Sie ist Teil des CrossFit HG Seminar Staff, Global Mentor und eine von nur zehn CF-L4 Trainern in Europa – aktuell die einzige Frau mit diesem Titel. In der Ausbildung übernimmt sie die Praxis im Bereich Coaching & Kommunikation – direkt, effektiv und garantiert ohne leeres Gerede!



MARTINA LANG

ERNÄHRUNGS- & PERFORMANCECOACH FÜR SPITZENSport

Seit über 10 Jahren begleitet sie Spitzensportler:innen und Einsatzkräfte in leistungs- und stressintensiven Kontexten und unterstützt sie dabei, Ernährung unter realen Bedingungen umzusetzen, im Training, im Wettkampf und im Einsatz. Ihr Schwerpunkt liegt auf Energieverfügbarkeit, Wettkampfernährung und nachhaltiger Leistungsentwicklung. Dabei verbindet sie sportwissenschaftliche Evidenz mit praxisnahen Coaching-Ansätzen. In ihren Vorträgen zeigt sie, wie Ernährung jenseits von Mythen und Social-Media-Trends so gestaltet wird, dass sie im entscheidenden Moment tatsächlich funktioniert.



KLAUS STEGER-POLT

TRAINER OLYMPISCHES GEWICHTHEBEN

Seit Jahren nicht mehr aus der österreichischen Gewichtheberszene wegzudenken, lehrt Klaus Athlet:innen das richtige Heben – und Coaches, wie sie es bestmöglich weitergeben. Seit 2015 hauptberuflich als Coach tätig, hat er das Weightlifting-Programm im Triller CrossFit aufgebaut, bevor er Ende 2023 mit seinem Coaching ins "Das Gym" wechselte. Mit unzähligen Staatsmeistertiteln, EM- und WM-Teilnehmern in seiner Betreuung weiß er genau, worauf es ankommt. In der Ausbildung zeigt er, wie olympisches Gewichtheben gezielt ins Athletiktraining integriert wird – mit optimalem Einsatz von Technikelementen für spezifische Lösungen, auch für „Nicht-Gewichtheber“!

REFERENT:INNEN



LUKAS REISSIG

FACHARZT FÜR ANATOMIE AN DER MEDIZINISCHEN UNIVERSITÄT WIEN

Lukas kennt den menschlichen Körper besser als so mancher Besitzer sein eigenes Auto. An der MedUni Wien spezialisiert er sich auf funktionelle Anatomie und forscht im Weninger Lab an der Struktur und Entwicklung des menschlichen Körpers. Sein Wissen geht weit über Lehrbuch-Anatomie hinaus. In der Ausbildung übernimmt er den Theorie- und Praxisteil der funktionellen Anatomie. Anhand von Präparaten siehst du, was unter der Haut deiner zukünftigen Sportler liegt und verstehst Muskelkontraktionen und Bewegungen auf einer ganz neuen Ebene – garantiert ein Einblick, der dein Coaching verändert!



PHILIPP LUSSI

ATHLETIKTRAINER BEI TSG 1899 HOFFENHEIM

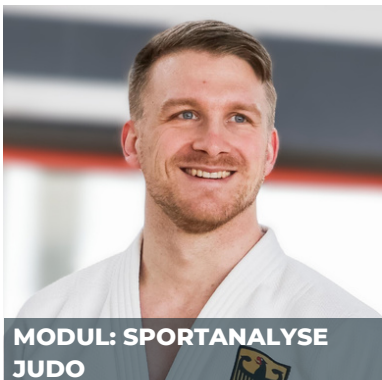
Philipp ist das strategische Mastermind der Athletikabteilung bei TSG 1899 Hoffenheim. Während seines Studiums an der Sporthochschule Köln sammelte er Erfahrung als Individualtrainer und Scout, bevor er 2017 zur TSG wechselte. Nach Stationen in der Performance-Analyse und der Akademie arbeitet er mittlerweile als Koordinator der Athletikabteilung im Profibereich. In der Ausbildung widmet er sich der Sportartanalyse Fußball, wo er die Spielforderungen zerlegt und daraus eine strukturierte Trainingsphilosophie ableitet – genau nach dem Prinzip, mit dem einer der innovativsten Bundesligavereine die Zukunft gestalten will!



MATHIAS WIESE

ATHLETIKTRAINER UND LEISTUNGSDIAGNOSTIKER

Sind American-Football-Spieler sprintende Gewichtheber mit Wrestling-Mentalität? Wenn's einer weiß, dann Mathias. Jahrelang leitete er das Strength & Conditioning Programm der Vienna Vikings und später der Dragons, bevor er als Athletiktrainer bei Leistungssport Austria sein Wissen in verschiedenste Sportarten brachte. Er verbindet Performance und Prävention und gibt seine Erfahrung im Athletiktraining gezielt an Coaches weiter. In der Ausbildung hilft er dir, die Sportart vom On-Side Kick bis zum Pick-Six zu verstehen und die athletischen Anforderungen in einen strukturierten Jahresplan zu packen.



SIMON SCHNELL

ATHLETIKTRAINER UND REFERENT

Simon kennt Judo nicht nur vom Zuschauen – als Ex-Nationalkämpfer der Schweiz und bis 2024 Athletiktrainer im Deutschen Judo-Bund weiß er genau, was auf der Matte zählt. Während seiner Zeit beim Nationalteam unterstützte er Athlet:innen auf dem Weg zu zahlreichen nationalen und internationalen Titeln. Mit einem Master der Sporthochschule Köln und unzähligen Trainerlizenzen verbindet er Wissenschaft und Praxis perfekt. In der Sportartanalyse Judo zerlegt er den Sport in seine athletischen Bausteine und zeigt, wie man sie ins Training integriert – präzise, kraftvoll und garantiert ohne wackelige Harai-Goshi-Versuche!

AUSBILDUNGS-INHALTE

FUNKTIONELLE ANATOMIE

Anatomie – so grundlegende wichtig dieses Gebiet im sportlichen Kontext auch ist – erscheint oftmals abstrakt, trocken und vielleicht zusammenhangslos. In diesem Modul erweitern wir es um die Dimension der praxisnahen Anwendung. Zielorientiert und funktionell. Je nach Tätigkeit, Bewegung oder individueller Zielsetzung muss Anatomie neu, dreidimensional und angepasst – also funktionell – gedacht werden. Nur so erreicht man ein tieferes Verständnis der Vorgänge unter Belastung.

Der menschliche Organismus ist ein unfassbar komplexes, adaptives und vielschichtiges System. Gemeinsam bringen wir es auf der Grundlage aktueller Forschung mit der Praxis in Verbindung. Das gibt dir die Kompetenz, Bewegungen auf anatomischer Ebene zu verstehen, zu analysieren und gegebenenfalls anzupassen. Die funktionelle Anatomie ist der erste Schritt auf deiner Reise zum Strength & Conditioning Performance Coach.

WELCHE KOMPETENZEN ERWIRBST DU IN DIESEM MODUL?

- ✓ **Evolutionär gewachsene Form menschlicher Gelenke verstehen** – Jedes unserer Gelenke ist einmalig und hat ihm spezifische Möglichkeiten. Dieses Know-How ist unerlässlich für Performance und Prävention.
- ✓ **Die Fähigkeiten unterschiedlicher Gelenke richtig einsetzen** – Für maximale Leistung muss man wissen, welche Gelenkstrukturen in welcher komplexen Bewegung das größte Potential hat und es dementsprechend einsetzen.
- ✓ **„Line of Action“ von Muskel(-fasern) bei Bewegungen nachvollziehen** – Ein Muskel zieht nur sehr selten in einer geraden Linie von Ursprung zu Ansatz. Die Funktion von Muskel verstehen, ist mehr als nur das Verbinden zweier Punkte.
- ✓ **Das Zusammenspiel faszialer, knöcherner und muskulärer Systeme verstehen** – Jedes dieser Systeme ist bereits für sich einzigartig, doch erst in Kombination entfalten sie ihr wahres Potential.
- ✓ **Übungs- und Bewegungsausführungen anatomisch begreifen** – Es geht darum, Übungen anhand von funktionell-anatomischen Besonderheiten zu kreieren und zu adaptieren, anstatt diese immer nur nachzuahmen. Proaktiv statt reaktiv.
- ✓ **Die Grundlage von Biomechanik, Trainingsplanung und Trainingspraxis erlernen** – Ohne das passende Vokabular wird man die Sprache der Trainingswissenschaft und der Trainingspraxis nicht verstehen. Eine hohe Kompetenz in der funktionellen Anatomie ist die Grundlage für praktisches Know-How.
- ✓ **Holistisch statt reduktionistisch denken** – Der Körper ist weit mehr als nur die Summe seiner Einzelteile. Nicht nur das: wir sind in vielen Bewegungen redundant aufgebaut. Das macht die funktionelle Anatomie so spannend.

TERMIN	UE	ORT	REFERENT
ON-DEMAND	4	ONLINE	Lukas Reissig
Kick-off Day 1	4	VSPC - Mödling	Alex Pürzel
Part 2 Day 1	7	Anatomisches Institut - Universität Wien	Lukas Reissig
Day 2	7	Anatomisches Institut - Universität Wien	Lukas Reissig

AUSBILDUNGS-INHALTE

PHYSIOLOGIE

Was passiert im Körper, wenn wir laufen, beugen, springen, schlafen? Warum entsteht Leichenstarre und mit welchen Anpassungszeiträumen müssen wir im Training rechnen? In diesem Kapitel bekommst du einen Einblick in die Abläufe im menschlichen Körper und erfährst, wie du Training gezielt nutzen kannst, um Veränderungen zu provozieren. Entdecke den Aufbau der Organsysteme, die Steuerung deiner Muskeln durch das Nervensystem. Lerne, wie deine Muskeln arbeiten, wie sie aktiviert werden und welche Rolle das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem dabei spielen.

Du erfährst alles über die Bioenergetik der Bewegung, von der Energiegewinnung bis zu den Stoffwechselsystemen, sowie die hormonellen Reaktionen und Anpassungen deines Körpers an anaerobe und aerobe Belastungen. Kurz: Alles, was du wissen musst, um die physiologischen Prozesse hinter Sport, Bewegung und Regeneration besser zu verstehen.

WELCHE KOMPETENZEN ERWIRBST DU IN DIESEM MODUL?

-  **Mit Know-How über den leistungsbezogenen Stoffwechsel zur Top-Performance** – Das Verständnis um die Komponenten des leistungsbezogenen Stoffwechsels und wie dieser auf externe Reize adaptiert, ist die Grundkompetenz eines S&C Coaches.
-  **Die Muskulatur ist der Schlüssel zu zahlreichen weiteren Systemen** – Versteht man die Funktionsweise der Muskeln und ihre Anpassungsnotwendigkeiten, ist der Grundstein für die optimale Trainingsplanung bereits gelegt.
-  **Die Rolle des Nervensystems verstehen** – Das Nervensystem auf all seinen Ebenen ist der Startpunkt für alle muskuläre Aktionen und Kontrollen. Ohne dessen Verständnis ist an modernes Training nicht zu denken.
-  **Anpassungszeiträume kennenlernen** – Nur wer diese kennt, hat die notwendigen Grundlagen für effektive und effiziente Trainingsplanung erworben.
-  **Hormonelle Einflüsse abschätzen können** – (Kraft-)Training steht im komplexen Zusammenhang zu anabolen und katabolen Hormonen, beide beeinflussen sich gegenseitig und haben Auswirkungen auf Leistung und Körperzusammensetzung.
-  **Anpassungen des Herz-Kreislauf-Systems verstehen** – Akute und langfristige Anpassungen des kardiovaskulären Systems durch Training ist in den meisten Sportarten leistungsentscheidend.
-  **Organsysteme begreifen** – Welchen Einfluss haben diese auf den Bewegungsapparat und umgekehrt?

EINHEIT	UE	ORT	REFERENT
ON-DEMAND	28	ONLINE	Christoph Hofer, Christian Sukdolak
Q&As	4	ONLINE	Christoph Hofer, Christian Sukdolak

AUSBILDUNGS-INHALTE

ANGEWANDTE BIOMECHANIK

In jeder Sekunde unseres Lebens wirken Kräfte auf uns – und mit ihnen Widerstand. Wer ihre Mechanismen versteht, kann sie gezielt für Leistungssteigerung und Verletzungsprävention nutzen. Jede konditionelle Fähigkeit – sei es Kraft, Ausdauer oder Schnelligkeit – ist abhängig von der strukturellen Anpassung des Gewebes an Belastung. Myofasziale Strukturen, Knochen, Gelenke und das Nervensystem spielen dabei eine zentrale Rolle.

Sobald wir uns bewegen, trainieren oder im Wettkampf stehen, geraten wir in einen stetigen Dialog mit der auf uns wirkenden Last. Um diesen Tanz effizient und verletzungsfrei zu meistern, braucht es biomechanisches Wissen über Widerstands- und Kraftkurven, kinetische Ketten, Widerstandsquellen, Scher- und Kompressionskräfte. Nur wer diese Prinzipien versteht, kann Bewegungsmuster analysieren, anpassen und die körperliche Leistungsfähigkeit gezielt optimieren.

WELCHE KOMPETENZEN ERWIRBST DU IN DIESEM MODUL?

- **Gelenks- und Muskelkräfte begreifen** – Scher-, Zug- und Kompressionskräfte sind nichts Negatives. Ohne sie keine Anpassung. Doch wie kann ich auf sie sinnvoll Einfluss nehmen?
- **Muskeln optimal trainieren** – Die einzigartige Wirkung von Agonisten, Antagonisten, Neutralisatoren und zweigelenkigen Muskeln verstehen.
- **Übungsausführungen individuell adaptieren** – Übungen und Techniken so manipulieren, dass die spezifische Zielsetzung am effizientesten und absolut verletzungsfrei erreicht wird.
- **Funktionelle Anatomie anwenden** – Welche Übung ist nun die beste, um eine gewisse Bewegung zu trainieren? Warum sind welche Faseranteile von unterschiedlichen Muskeln mehr oder weniger beteiligt und wie kann man Übungsausführungen adaptieren, um sie in den Fokus zu rücken?
- **Trainingsequipment verstehen** – Erklären können, warum eine Übung für ein individuelles Ziel besser ist als eine andere – ohne ständig auf ein subjektives „Übungsgefühl“ verweisen zu müssen.
- **Full Range Challenge von Full Range of Motion Training unterscheiden** – Die Kenntnis von bewegungs- und übungsspezifischen Kraft-, Last- und Widerstandskurven helfen uns, ein mehr an Muskelmasse, Kraft und Performance in kürzerer Zeit und ohne Verletzungsgefahr zu erreichen.
- **Biomechanisches Know-How in der sportlichen Performance einsetzen** – Dieses grundlegende Know-How ist neben der funktionellen Anatomie und Physiologie die Basis, um Trainingsplanung verstehen und sie in der Praxis individuell anwenden zu können. Egal, ob für kraft-, ausdauer- oder schnelligkeitsorientierte sportliche Ziele.

EINHEIT	UE	ORT	REFERENT
ON-DEMAND	28	ONLINE	Alex Pürzel
Q&As	4	ONLINE	Alex Pürzel

AUSBILDUNGS-INHALTE

TRAININGSPLANUNG

Wie funktioniert Trainingsplanung eigentlich wirklich? Was musst du als Coach, Athlet oder Athletin beachten, um in dem von dir gewählten Sport Bestleistungen zu erringen? Und wie kannst du den optimalen Weg im Auge behalten und ihn zielgerichtet verfolgen, ohne sich von Trends oder Angeboten, die schnelle Erfolge versprechen, beeinflussen zu lassen?

Trainingsplanung ist der Olymp der praxisorientierten Sportwissenschaft. In ihr vereinigst du das Know-How aus Biomechanik, funktioneller Anatomie, Physiologie und Trainingswissenschaft. Hinzu gesellen sich deine Erfahrung aus der Praxis aber auch die Erfahrung anderer Top-Coaches. Und trotz allem muss ein perfekter Plan erst wachsen. Durch optimal erfragtes Feedback, das du in den Prozess einfließen lässt, erschaffst du Schritt für Schritt den Plan, der dich oder deine Schützlinge zur Top-Performance führt.

WELCHE KOMPETENZEN ERWIRBST DU IN DIESEM MODUL?

- ✓ **Nachvollziehbare Zyklisierung anstatt immer das gleiche** – Verstehe Periodisierung und lerne diese in der Trainingsplanung zielorientiert und individuell korrekt anzuwenden.
- ✓ **Sportwissenschaftliches Verständnis anstatt „Bro-Science“** – Erfahre die Grundlagen von Kraft und allen weiteren konditionellen Fähigkeiten und wende das Wissen in der Trainingsplanung an, um jeden Aspekt der sportlichen Leistung auf ein neues Niveau zu heben.
- ✓ **Maximierung aller leistungsrelevanten Aspekte anstatt nur einiger weniger** – Das Einteilen des Trainingsprozesses in Phasen mit verschiedenen Schwerpunkten ist der Weg zum Erfolg.
- ✓ **Wissenschaftliche Nachvollziehbarkeit anstatt Raten** – Erfahre die optimale praktische Anwendung der Programmvariablen wie Intensität, Volumen, Frequenz, Anstrengungsgrad, Übungsauswahl, Pausensetzung und Kadenz in ihrer wissenschaftlich fundierten Ausprägung.
- ✓ **Konkrete Beispiele von funktionierenden Plänen anstatt praxisferner Vorgaben** – Lerne „step-by-step“ das Erstellen von Makro-, Meso- und Mikrozyklen für maximale Leistungsfähigkeit.
- ✓ **Der perfekte Plan existiert** – Hole adäquates Feedback ein und wende es richtig an, um nach und nach den perfekten Plan für dich oder deine Athlet:innen zu erstellen.
- ✓ **Individualisierung durch Erfahrung und Wissenschaft anstatt „Schema F“** – Die Wissenschaft bildet den Rahmen. Die Individualisierung der Daten malt das Bild.

EINHEIT	UE	ORT	REFERENT
ON-DEMAND	28	ONLINE	Alex Pürzel
Q&As	4	ONLINE	Alex Pürzel

AUSBILDUNGS-INHALTE

COACHING BASICS

Coaching ist weit mehr als nur das Vermitteln von Übungen oder Trainingsplänen. Als Strength & Conditioning Performance Coach ist deine Fähigkeit, gezielt mit Athlet:innen zu kommunizieren, Gruppen zu leiten und Feedback zu geben, entscheidend für den Erfolg des Trainings. Coaching Basics bilden das Fundament, auf dem du sowohl Einzelpersonen als auch ganze Teams dabei unterstützt, ihre Ziele zu erreichen – und zwar auf eine methodische, motivierende und strukturierte Weise.

In diesem Modul erfährst du, wie du deine Coaching-Fähigkeiten verfeinerst und lernst die zentralen Bausteine kennen, die dich zu einem effektiven Coach machen. Von der richtigen Kommunikation über die Strukturierung des Trainings bis hin zum gezielten Feedback – hier wird praxisnah vermittelt, was es bedeutet, ein wahrer Coach zu sein.

WELCHE KOMPETENZEN ERWIRBST DU IN DIESEM MODUL?

- **Umgang mit Gruppen und Einzelcoaching meistern** – Ob im Gruppensetting oder im individuellen Training: Die Fähigkeit, effizient mit Athlet:innen zu kommunizieren und motivieren, ist essenziell. Du lernst, wie du verschiedene Coaching-Situationen erfolgreich meisterst.
- **Gezieltes Feedback geben** – Du verstehst, wann, wie und in welchem Umfang du Feedback geben solltest. Dabei unterscheidest du zwischen „external“ und „internal cueing“ und setzt Feedback so ein, dass es das Maximum an Fortschritt ermöglicht.
- **Bewegungslehre anwenden** – Techniken wie Differenziertes Lernen und die Zerlegung komplexer Bewegungsabläufe werden Teil deines Repertoires. Du wirst in der Lage sein, Technik in feinste Details zu zerlegen und präzise Anleitungen zu geben.
- **Training effizient organisieren** – Zeit und Ressourcen sind im Training begrenzt. Du wirst dein Training zeiteffizient aufbauen und dabei die vorhandenen Ressourcen optimal nutzt, um das Beste aus jeder Trainingseinheit herauszuholen.
- **Psychologie des Coachings verstehen** – Jede:r Athlet:in ist anders. Du lernst die unterschiedlichen Persönlichkeitstypen kennen und entwickelst Strategien, wie du die individuellen Bedürfnisse und Potenziale optimal fördern kannst.
- **Energie und Dynamik im Training steuern** – EPIC steht für Energie, Präsenz, Interaktion und Coaching. Diese Elemente gezielt im Training eingesetzt, schaffen eine motivierende und produktive Atmosphäre.
- **Moderne Technologien in der Trainingsorganisation nutzen** – Heutzutage spielen digitale Tools eine wichtige Rolle im Coaching. Du wirst in die Grundlagen der Trainingsorganisation mit modernen Technologien eingeführt, um deine Arbeit effizienter zu gestalten.
- **Kommunikations- und Soft Skills entwickeln** – Neben den technischen Aspekten des Coachings sind Soft Skills wie Empathie, Zuhören und eine klare Kommunikation unverzichtbar. Du lernst die grundlegenden Prinzipien der Kommunikation und wie du deine Soft Skills im Coaching-Alltag verbesserst.

EINHEIT	UE	ORT	REFERENT
ON-DEMAND	28	ONLINE	Christian Sukdolak, Christoph Hofer
Q&As	4	ONLINE	Christian Sukdolak, Christoph Hofer

AUSBILDUNGS-INHALTE

ERNÄHRUNG

Der Vortrag betrachtet Ernährung als ganzheitliches System aus Physiologie, Verhalten, Kontext und Coachingpraxis. Er spannt den Bogen von den körperlichen Anforderungen unter Belastung bis zur praktikablen Umsetzung im Alltag von Athlet:innen und leistungsorientierten Menschen.

Im Fokus stehen zunächst die zentralen Grundlagen der Sporternährung wie Energieverfügbarkeit, Makronährstoffe, Timing, Hydration, Regeneration und Schlaf – sportartspezifisch gedacht und funktional eingesetzt. Ernährung dient dabei der Leistungsanforderung, nicht einem Idealbild.

Darauf aufbauend wird Ernährung im aktuellen medialen und gesellschaftlichen Kontext eingeordnet. Mythen, Diet Culture und Social-Media-Einflüsse werden reflektiert und hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf Entscheidungen, Performance und Gesundheit bewertet.

Abschließend liegt der Schwerpunkt auf der Umsetzung: Ernährung wird als veränderbares Verhalten verstanden. Typische Barrieren des Alltags sowie praxisnahe Coaching-Tools zur nachhaltigen Verhaltensänderung stehen im Mittelpunkt. Ziel ist eine evidenzbasierte, realistische und langfristig umsetzbare Ernährung – angepasst an Mensch, Belastung und Lebensrealität.

WELCHE KOMPETENZEN ERWIRBST DU IN DIESEM MODUL?

- ✓ **Sporternährung als System verstehen** – Physiologie, Verhalten, Kontext und Coachingpraxis greifen ineinander und bestimmen, ob Ernährung leistungswirksam ist oder nicht.
- ✓ **Energieverfügbarkeit richtig einordnen** – Lerne, warum Kalorienzufuhr, Belastung und Regeneration die Basis jeder leistungsfähigen Ernährung bilden.
- ✓ **Makronährstoffe funktional einsetzen** – Protein, Kohlenhydrate und Fette sportartspezifisch planen statt ideologisch bewerten.
- ✓ **Ernährungsmythen kritisch hinterfragen** – Social Media, Influencer-Marketing, Diet Culture und Supplement-Hypes einordnen und entkräften.
- ✓ **Coaching-Tools praxisnah anwenden** – Mini-Habits, Struktur, Monitoring und Kommunikation für nachhaltige Veränderung.
- ✓ **Individuelle Lösungen entwickeln** – Ernährung an Mensch, Belastung und Lebensrealität anpassen statt an ein Idealbild.

EINHEIT	UE	ORT	REFERENT:IN
ON-DEMAND	4	ONLINE	Martina Lang

AUSBILDUNGS-INHALTE

KRAFT- & SCHNELLKRAFTTRAINING

Eine differenzierte Betrachtung – das ist wohl die Quintessenz, mit der man dieses Modul zusammenfassen kann. Übungsformen im Krafttraining müssen je nach Zielsetzung, Trainingsphase und Anthropometrie ausgewählt werden. In diesem Modul bringen wir das Wissen aus funktioneller Anatomie, Biomechanik und Trainingsplanung auf die Plattform. Nur durch ein tieferes Verständnis von Kraft- und Schnellkraftübungen, dass du in diesem Modul vermittelt bekommst und durch die richtigen Coaching-Strategien wirst du zu einem herausragenden – differenziert agierenden – Coach, den die Strength & Conditioning Szene so dringend braucht.

WELCHE KOMPETENZEN ERWIRBST DU IN DIESEM MODUL?

- ✓ **Freie Übungen und Übungen an Maschinen je nach Zielsetzung richtig coachen** – Wende dein biomechanisches Verständnis methodisch korrekt an und erweitere es.
- ✓ **Die feinen Unterschiede erkennen, die im Hochleistungssport das A und O sind** – Ein paar Prozentpunkte Verbesserung machen den Unterschied zwischen Top-Platzierung und Niederlage.
- ✓ **Bewegungslehre anwenden** – Techniken wie Differenziertes Lernen und die Zerlegung komplexer Bewegungsabläufe werden Teil deines Repertoires. Du wirst in der Lage sein, Technik in feinste Details zu zerlegen und präzise Anleitungen zu geben.
- ✓ **Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben, etc. analysieren und adaptieren** – Mit funktioneller Bewegungsanalyse zur Peak-Performance.
- ✓ **Schnellkraftübungen wie Reißen, Umsetzen, Stoßen und deren Hybridvarianten korrekt anleiten** – Die Grundlagen des Gewichtshebens geben dir die Kompetenz, Schnellkraftsportarten zu coachen.
- ✓ **Schnellkrafttraining außerhalb des klassischen Gewichthebens** – nicht immer ist olympisches Gewichtheben „the way to go“. Manchmal muss man kreativer sein, um sein Ziel zu erreichen.
- ✓ **(Schnell-)Krafttraining im Team** – Das Training mit Mannschaften ist herausfordernd. Wir zeigen dir, wie du es methodisch richtig und trainingswissenschaftlich auf dem neuesten Stand anleitest.
- ✓ **Lernen von den Besten** – Unsere Vortragenden sind nicht nur Wettkampfathlet:innen auf nationalem und internationalem Niveau, sondern haben auch jahrzehntelange Erfahrung im Coaching von Spitzenathlet:innen und einschlägige akademische Ausbildungen.

EINHEIT	UE	ORT	REFERENT
ON-DEMAND	4	ONLINE	Alex Pürzel
Krafttraining	11	VSPC - Mödling	Alex Pürzel
Olympisches Gewichtheben	5	VSPC - Mödling	Klaus Steger
Schnellkrafttraining	4	VSPC - Mödling	Alex Pürzel

AUSBILDUNGS-INHALTE

SCHNELLIGKEIT & AGILITY

Ob im Mannschafts- oder Individualsport – Schnelligkeit und Agility sind entscheidende Fähigkeiten, die über Sieg und Niederlage entscheiden können. Schnelligkeit ist mehr als nur Geschwindigkeit in einer Linie; sie umfasst auch Beschleunigung, Abbremsen und schnelle Richtungswechsel. Agility bedeutet, diese Bewegungen unter wechselnden, oft unvorhersehbaren Bedingungen zu meistern. In diesem Modul lernst du, wie du Schnelligkeit und Agility gezielt analysierst, trainierst und verbesserst – für Athlet:innen aus verschiedenen Sportarten und Leistungsniveaus. Praxisorientiert und wissenschaftlich fundiert erlangst du die Werkzeuge, um sowohl Einzelathlet:innen als auch Teams effektiver und effizienter zu coachen.

WELCHE KOMPETENZEN ERWIRBST DU IN DIESEM MODUL?

- ✓ **Verstehen der Bedeutung von Schnelligkeit und Agility im Sport** – Du erfährst, warum Schnelligkeit und Agility sowohl im Team- als auch im Individualsport essenziell sind, und wie du diese Fähigkeiten gezielt fördern kannst.
- ✓ **Grundlagen der Beschleunigung (Acceleration) und Sprintschnelligkeit** – Wir vermitteln dir die Prinzipien der Beschleunigung, und du lernst, wie Athlet:innen ihre Geschwindigkeit auf kürzeste Distanzen effektiv steigern können.
- ✓ **Biomechanische Analyse von Sprint- und Agility-Bewegungen** – Du vertiefst dein Verständnis der biomechanischen Prinzipien hinter Sprint, Maximalgeschwindigkeit, Richtungswechseln und Agility, um diese in der Trainingspraxis optimal anzuwenden.
- ✓ **Tests und Bewertung von Schnelligkeit und Agility** – Du erwirbst die Fähigkeit, verschiedene Tests zur Bewertung der Schnelligkeits- und Agility-Fähigkeiten durchzuführen, moderne Technologien wie Kraftmessplatten, Radarmessgeräte und Kamerasysteme zu nutzen und die Ergebnisse präzise zu analysieren.
- ✓ **Praxisnahe Trainingsprogramme für Schnelligkeit und Agility** – Du lernst, effektive Trainingsprogramme für Sprint- und Agility-Übungen auf biomechanischen Grundlagen zu entwickeln und diese sowohl auf dem Feld als auch im Kraftraum in Übungsprogressionen umzusetzen.
- ✓ **Schnelligkeit und Agility in der Rehabilitation und als Prävention** – Du integrierst schnelligkeits- und agility-spezifische Übungen in den Rehabilitationsprozess, um eine sichere und effektive Rückkehr nach Verletzungen zu gewährleisten. Des Weiteren entwickelst du präventive Maßnahmen, um Verletzungsrisiken zu minimieren.
- ✓ **Coaching Soft Skills und spezifisches Cueing** – Du entwickelst deine Coaching-Fähigkeiten weiter, erkennst technische Feinheiten im Schnelligkeits- und Agility-Training und setzt gezielte Anweisungen (Cues) ein, um deine Athlet:innen optimal zu unterstützen.

EINHEIT	UE	ORT	REFERENT
ON-DEMAND	4	ONLINE	Christoph Hofer
Schnelligkeitstraining	11	VSPC - Mödling	Raphael Schuler
Schnelligkeitstraining	9	VSPC - Mödling	Christoph Hofer

AUSBILDUNGS-INHALTE

AUSDAUERTRAINING

Im Ausdauersport ist die gezielte Steuerung der Trainingsbelastung entscheidend für die Leistungsentwicklung und den Erfolg in Wettkämpfen. In diesem Modul erwirbst du Wissen über die zentralen Konzepte wie „Critical Speed“ und „Maximal Laktat-Steady-State (MLSS)“, die dir helfen, die Ausdauerleistungsfähigkeit deiner Athlet:innen gezielt zu steuern. Darüber hinaus wirst du die Grundlagen für individuelle Leistungsprofile kennenlernen, um die Trainingsplanung noch differenzierter und effizienter zu gestalten. Ausdauerleistungen finden jedoch nicht nur unter Optimalbedingungen statt. Ein wichtiger Aspekt ist deswegen deren Entwicklung in Extremen.

WELCHE KOMPETENZEN ERWIRBST DU IN DIESEM MODUL?

- ✓ **Verständnis der Critical Speed und des Maximalen Laktat-Steady-State (MLSS)** – Du nutzt diese Steuerungsgrößen zur präzisen Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung im Ausdauersport.
- ✓ **Individuelle Leistungsprofile durch Anaerobic Speed Reserve (ASR)** – Du vertiefst dein Verständnis der ASR und erfährst, wie du anhand dieser Parameter differenzierte Trainingspläne für Athlet:innen erstellen kannst, die auf ihre individuellen Stärken und Schwächen eingehen.
- ✓ **Auswirkungen von Höhen- und Hitzetraining** – Du erfährst, welche physiologischen Anpassungen durch Höhen- und Hitzetraining ausgelöst werden und wie diese Trainingsmethoden gezielt zur Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit eingesetzt werden können.
- ✓ **Steuerung der Ausdauerleistungsfähigkeit** – Du wirst in der Lage sein, die Trainingsbelastung optimal zu steuern und die Wettkampfvorbereitung so zu gestalten, dass deine Athlet:innen ihre maximale Ausdauerleistung abrufen können.
- ✓ **Interpretation und Anwendung von Leistungsdiagnostik** – Du nutzt aus der Leistungsdiagnostik, um gezielte Anpassungen in der Trainingsplanung vorzunehmen, passt diese Diagnostiken regelmäßig an die Trainingsziele anpasst an.
- ✓ **Training unter extremen Bedingungen optimieren** – Du gestaltest Training unter extremen Bedingungen (wie Höhen- oder Hitzetraining) sicher und effektiv, um die gewünschten physiologischen Anpassungen zu erreichen.
- ✓ **Entwicklung individueller Trainingsstrategien** – Du erwirbst die Fähigkeit, individuelle Trainingsstrategien zu entwickeln, die auf der Analyse von Critical Speed, MLSS und ASR basieren und so die Ausdauerleistung gezielt steigern.

EINHEIT	UE	ORT	REFERENT
ON-DEMAND	4	ONLINE	Lukas Kitzberger
Ausdauertraining	11	VSPC - Mödling	Lukas Kitzberger
Ausdauertraining	9	VSPC - Mödling	Lukas Kitzberger

AUSBILDUNGS-INHALTE

MOBILITY & INTEGRITY

Die Beweglichkeit deiner Athlet:innen spielt eine entscheidende Rolle für deren Leistungsfähigkeit und Verletzungsresistenz. In diesem Praxismodul lernst du, wie du Mobilität gezielt verbesserst, indem du die zugrunde liegenden anatomischen und physiologischen Faktoren verstehst. Dabei steht nicht nur die Beweglichkeit im Vordergrund, sondern auch die Integrität des gesamten Bewegungsapparates – also das Gleichgewicht zwischen Mobilität und Stabilität. Die erworbenen Kenntnisse und Methoden helfen dir, Athlet:innen nachhaltig zu betreuen und deren Bewegungsqualität zu steigern.

WELCHE KOMPETENZEN ERWIRBST DU IN DIESEM MODUL?

- **Mobilität, Flexibilität und Stabilität** – Du erfährst, wie diese Konzepte zusammenhängen und wie sie im sogenannten „joint-to-joint approach“ aufeinander aufbauen, um optimale Bewegungsmuster zu fördern.
- **Anatomische und physiologische Einflussfaktoren der Mobilität** – Du lernst, welche Faktoren wie Knochenstruktur, muskuläre „Verkürzung“ oder die Dehntoleranz des Nervensystems die Mobilität beeinflussen.
- **Verletzungsprävention durch Beweglichkeit** – Eingeschränkte Mobilität kann zu Verletzungen führen. Du entwickelst präventive Maßnahmen, um diese Risiken zu minimieren.
- **Propriozeptoren und ihre Rolle in der Beweglichkeit** – Propriozeptoren beeinflussen die Beweglichkeit und können durch gezieltes Training und Training beeinflusst werden.
- **Assessments und Performance-Tests** – Du wirst in der Lage sein, Beweglichkeit und Mobilität mit spezifischen Tests zu bewerten und diese Erkenntnisse gezielt in die Trainingsplanung einzubeziehen.
- **Übungsauswahl nach Ziel und Kraft-Geschwindigkeit-Profil** – Du lernst, passende Übungsgruppen auszuwählen (z. B. Medizinballwürfe, Sprünge mit Zusatzlast, Schwungübungen) sowie reaktive Sprungformen (z. B. Sprungläufe, einbeinige Sprünge, Mehrfachsprünge, Tiefsprünge) und sie auf gewünschte Leistungsprofile abzustimmen.
- **Technik-Coaching für Absprung und Landung** – Du entwickelst klare Cues für Rumpfposition, Fuß- und Sprunggelenksarbeit, Armzug, Amortisationsphase und Kontaktqualität, um Leistung und Sicherheit gleichzeitig zu verbessern.

EINHEIT	UE	ORT	REFERENT
ON-DEMAND	2	ONLINE	Christian Sukdolak
Mobility & Integrity	11	VSPC - Mödling	Christian Sukdolak und Michael Bürger

AUSBILDUNGS-INHALTE

BALLISTISCHES & PLYOMETRISCHES TRAINING

Ballistisches und plyometrisches Training sind zentrale Bausteine für Explosivität, Schnellkraft und reaktive Leistungsfähigkeit in Spiel- und Schnellkraftsportarten. In diesem Modul lernst du, beide Trainingsformen klar zu unterscheiden, zielgerichtet zu planen und sicher in den Wochenplan zu integrieren. Du erfährst, wie du über Übungsauswahl, Intensitätssteuerung und Progressionen die gewünschten Anpassungen in Schnellkraft, Kraftanstiegsrate (RFD) und Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (DVZ) erreichst – ohne unnötiges Risiko durch falsche Dosierung oder ungeeignete Sprung- und Landemechanik.

WELCHE KOMPETENZEN ERWIRBST DU IN DIESEM MODUL?

- **Ballistisch vs. plyometrisch sauber unterscheiden** – Du verstehst die Unterschiede in Bewegungsabsicht, Bremsphase, DVZ-Anteil und Zielsetzung (Leistungsabgabe vs. Reaktivität) und kannst die Methoden korrekt einordnen.
- **Übungsauswahl nach Ziel und Kraft-Geschwindigkeit-Profil** – Du lernst, passende Übungsgruppen auszuwählen (z. B. Medizinballwürfe, Sprünge mit Zusatzlast, Schwungübungen) sowie reaktive Sprungformen (z. B. Sprungläufe, einbeinige Sprünge, Mehrfachsprünge, Tiefsprünge) und sie auf gewünschte Leistungsprofile abzustimmen.
- **Technik-Coaching für Absprung und Landung** – Du entwickelst klare Cues für Rumpfposition, Fuß- und Sprunggelenksarbeit, Armzug, Amortisationsphase und Kontaktqualität, um Leistung und Sicherheit gleichzeitig zu verbessern.
- **Progressionen systematisch aufbauen** – Du lernst Progressionslogiken über Sprunghöhe und -weite, Geschwindigkeit, Komplexität, Drop-Höhe und Zusatzlast, um Athlet:innen langfristig belastbar und leistungsfähig zu machen.
- **Belastungssteuerung und Dosierung in der Praxis** – Du kannst Umfang und Intensität präzise steuern.
- **Überwachung und Qualitätskriterien anwenden** – Du arbeitest mit praxisnahen Kriterien zur Steuerung (z. B. Sprunghöhe, Bodenkontaktzeit, Reaktivitätsindex/RSI und technische Qualität) und leitest daraus Anpassungen im Training ab.
- **Einordnung in die Trainingsplanung und Risiko minimieren** – Du lernst, ballistische und plyometrische Inhalte sinnvoll zu platzieren, ungünstige Überschneidungen zu vermeiden und DVZ-Belastungen für Jugend und saisonale Phasen sicher zu skalieren.

EINHEIT	UE	ORT	REFERENT
ON-DEMAND	2	ONLINE	Christian Sukdolak
Ballistisches & Plyometrisches Training	15	VSPC - Mödling	Christian Sukdolak

AUSBILDUNGS-INHALTE

PRACTICAL COACHING

Effektives Strength & Conditioning Coaching basiert nicht nur auf theoretischem Wissen, sondern vor allem auf praktischen Coaching-Fähigkeiten. In diesem Modul lernst du, wie du deine Athlet:innen gezielt anleitest, Bewegungen präzise analysierst und direktes, konstruktives Feedback gibst. Du entwickelst ein geschultes Auge für Technikfehler, optimierst deine Cueing-Strategien und verbesserst deine Kommunikationsfähigkeiten, um maximale Trainingsfortschritte zu erzielen. Ziel ist es, deine Coaching-Kompetenz auf ein neues Level zu heben und deine Athlet:innen effektiv und sicher zu betreuen.

WELCHE KOMPETENZEN ERWIRBST DU IN DIESEM MODUL?

- ✓ **Effektives Coaching im Kraft- und Athletiktraining** – Lerne, wie du durch gezieltes Cueing, Fehlerkorrekturen und individuelle Anpassungen Athlet:innen schneller zu Fortschritten führst.
- ✓ **Bewegungsanalyse und technische Optimierung** – Ob Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben oder explosive Bewegungen wie Sprünge und Würfe – erkenne Dysbalancen, optimiere Technik und steigere die Leistungsfähigkeit deiner Athlet:innen.
- ✓ **Sportartspezifisches Coaching** – Jede Sportart stellt eigene Anforderungen an Kraft, Schnellkraft und Bewegungsmuster. Dieses Modul gibt dir das Wissen, um Trainingsinterventionen maßgeschneidert zu gestalten.
- ✓ **Kommunikation und Coaching-Strategien für Teams und Einzelsportler:innen** – Entwickle deine Fähigkeit, Gruppen zu führen, individuelle Anpassungen im Teamtraining vorzunehmen und Athlet:innen langfristig zu motivieren.
- ✓ **Best Practices von Expert:innen lernen** – Unsere Vortragenden sind international erfahrene Coaches, Sportwissenschaftler:innen und Athlet:innen, die ihr Wissen direkt aus der Praxis weitergeben.

EINHEIT	UE	ORT	REFERENT:IN
ON-DEMAND	4	ONLINE	Christian Sukdolak
Practical Coaching	11	VSPC - Mödling	Jaqueline Aumeyr
Practical Coaching	9	VSPC - Mödling	Christian Sukdolak, Christoph Hofer und Alex Pürzel

AUSBILDUNGS-INHALTE

SPORTARTANALYSEN

Ein erfolgreiches Strength & Conditioning Coaching beginnt mit einer fundierten Jahresplanung und einer detaillierten Sportartanalyse. In diesem Modul lernst du praxisnah, wie du die spezifischen Anforderungen verschiedener Sportarten analysierst und darauf basierend eine gezielte Trainingsplanung entwickelst. Du wirst Methoden zur strukturierten Periodisierung kennenlernen, um Belastung und Erholung optimal aufeinander abzustimmen. Zudem erhältst du Einblicke in die sportartspezifische Leistungsdiagnostik, um Trainingsprozesse individuell zu steuern.

Ein zentraler Bestandteil des Moduls ist die eigenständige Durchführung einer Sportartanalyse und die Erstellung einer darauf basierenden Jahresplanung. Dadurch wirst du nicht nur theoretisches Wissen erwerben, sondern auch direkt anwenden und umsetzen können. Das Ziel ist es, Athlet:innen durch eine strategische Jahresplanung und eine präzise Sportartanalyse langfristig leistungsfähig und verletzungsfrei zu halten.

WELCHE KOMPETENZEN ERWIRBST DU IN DIESEM MODUL?

- ✓ **Sportartspezifische Anforderungen erkennen** – Jede Sportart stellt individuelle Anforderungen an Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Wer sie versteht, kann Training gezielt darauf ausrichten.
- ✓ **Bewegungen der Sportart identifizieren und Athlet:innen darauf ausrichten** – Jede Sportart hat charakteristische Bewegungsmuster. Wer sie analysiert und mit den individuellen motorischen Fähigkeiten der Athlet:innen in Einklang bringt, optimiert Effizienz und Leistungsfähigkeit.
- ✓ **Physische und biomechanische Anforderungen berücksichtigen** – Jede Disziplin hat kritische Leistungsparameter. Wer sie kennt, kann Trainingseinheiten so steuern, dass sie maximale Anpassungseffekte erzielen.
- ✓ **Jahresplanung strategisch aufbauen** – Ein durchdachter Aufbau von Makro-, Meso- und Mikrozyklen sorgt für langfristige Leistungssteigerung und Wettkampfbereitschaft. Du erarbeitest dir aktiv diese Fähigkeiten als Coach.
- ✓ **Periodisierung gezielt steuern** – Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Agility müssen für jede Sportart individuell periodisiert werden, um Trainingseffekte optimal zu nutzen.
- ✓ **Regeneration und Belastungsmanagement optimieren** – Übertraining vermeiden, Erholung planen und durch smarte Steuerung die besten Leistungen zum richtigen Zeitpunkt abrufen.
- ✓ **Individuelle und Team-Trainingspläne entwickeln** – Kurz- und langfristige Trainingsziele so definieren, dass sie Athlet:innen systematisch auf Höchstleistungen vorbereiten.

EINHEIT	UE	ORT	REFERENT
Analyse Fußball	5	ONLINE	Philipp Lussi
Analyse American Football	5	ONLINE	Mathias Wiese
Analyse Judo	5	ONLINE	Simon Schnell
Individuelle Q&As	2	ONLINE	Alex Pürzel, Christoph Hofer, Christian Sukdolak

FAQ

WIE LANGE DAUERT DIE AUSBILDUNG?

Die Ausbildung dauert insgesamt 9 Monate und wird in einem hybriden Format durchgeführt. Sie umfasst einen Online-Selbststudiumsblock, in dem sich die Teilnehmer flexibel und eigenständig mit den Grundlagen des Lehrplans vertraut machen können. Ergänzend dazu gibt es interaktive Online-Q&A-Sessions, in denen offene Fragen geklärt und Inhalte vertieft werden.

Ein zentraler Bestandteil der Ausbildung sind sechs praxisorientierte Wochenenden, an denen die Teilnehmer ihr Wissen in realen Anwendungssituationen erproben und praktische Fähigkeiten entwickeln. Zusätzlich findet ein spezielles Wochenende zur Sportartanalyse und Jahresplanung statt, um gezielt auf die Anforderungen in der Praxis einzugehen.

Insgesamt umfasst die Ausbildung mehr als 280 Unterrichtseinheiten und bietet eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis, um eine fundierte und anwendungsorientierte Qualifikation zu gewährleisten.

GIBT ES EINE PRÜFUNG?

Ja, die Ausbildung schließt mit einer theoretischen und praktischen Prüfung ab. Bei Bestehen erhältst du ein Zertifikat als Strength & Conditioning Performance Coach.

WELCHEN ABSCHLUSS ERHALTE ICH?

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du ein Strength & Conditioning Performance Coach Zertifikat, das deine Fachkompetenz im Bereich Athletiktraining bestätigt.

KANN ICH DIE AUSBILDUNG BERUFSBEGLEITEND MACHEN?

Ja, die Ausbildung ist so konzipiert, dass sie berufsbegleitend absolviert werden kann. Präsenzmodule finden an Wochenenden statt, und Online-Inhalte ermöglichen flexibles Lernen.

WAS PASSIERT, WENN ICH AN EINEM MODUL NICHT TEILNEHMEN KANN?

Wenn du an einem Modul nicht teilnehmen kannst, ist das grundsätzlich kein Problem. Allerdings musst du beachten, dass eine Mindestanwesenheit von 80 % erforderlich ist, um zur Prüfung zugelassen zu werden und diese erfolgreich abschließen zu können. Falls du ein Modul verpasst, hast du die Möglichkeit, es zu einem späteren Zeitpunkt nachzuholen. So kannst du sicherstellen, dass du die notwendigen Teilnahmevoraussetzungen erfüllst und dein Lernfortschritt nicht beeinträchtigt wird. Es empfiehlt sich, frühzeitig mit uns Rücksprache zu halten, um eine passende Lösung für das Nachholen der Inhalte zu finden.

GIBT ES EINE RÜCKERSTATTUNG, FALLS ICH ABSAGEN MUSS?

- Bis 90 Tage vor Ausbildungsbeginn: 95% Erstattung
- Ab 90 Tage vor Ausbildungsbeginn: 50 % Erstattung
- Ab 30 Tage vor Start: Keine Erstattung
- Falls die Ausbildung vom Veranstalter abgesagt wird, erhältst du den vollen Betrag zurück oder kannst auf einen Ersatztermin umbuchen.

JETZT DEINEN PLATZ SICHERN!



BUCHE JETZT DEINEN SCPC AUSBILDUNGSPLATZ

SICHERE DIR EINEN VON 25 PLÄTZEN

Du weißt jetzt alles über die SCPC-Ausbildung – was du lernst, wie sie aufgebaut ist und welchen Wert sie für deine Zukunft hat. Die einzige offene Frage ist: Wann legst du los?

Mit nur 25 Plätzen zählt jede Sekunde. Wer schnell entscheidet, legt den Grundstein für seinen nächsten Karriereschritt.

**DEINE ERSTE CONDITIONING-ÜBUNG BEGINNT JETZT:
SEI SCHNELL UND SICHERE DIR EINEN DER PLÄTZE!**

**ZUM
ANGEBOT**



€ 4499

KONTAKT

Falls du noch Fragen hast, melde dich gerne per Email oder telefonisch bei uns.



office@eins-a-coaching.at



Christoph +43 660 508 47 87

Christian +43 650 482 94 18