BERATUNG &
PÄDAGOGIK &
PSYCHOLOGIE



Foto © MladenZivkovic

100 % ONLINE

Diplom Better Aging Coach

PROGES
Wir schaffen Gesundheit
Akademie

www.proges.at

BAC
Better Aging Coach

PROGES

Online-Lehrgang

Diplom
Better Aging Coach

(Kurs Nr. 420/2068)

Der Weg zu einem erfüllten und gesunden Leben in jeder Lebensphase

Das Älterwerden ist eine natürliche und unvermeidliche Entwicklung, die jeden Menschen betrifft. Doch das Konzept des *Better Aging* geht weit über das reine Älterwerden hinaus: Es lädt dazu ein, das Leben in jeder Phase bewusst zu gestalten, Ressourcen zu aktivieren und die eigene Vitalität sowie Lebensqualität nachhaltig zu fördern. Denn „Altern" beginnt nicht erst im hohen Alter – vielmehr ist es ein lebenslanger Prozess, der schon frühzeitig durch bewusste Entscheidungen, gesunde Gewohnheiten und eine positive Lebenseinstellung beeinflusst werden kann.

In unserer heutigen Gesellschaft gewinnt das Thema Altern immer mehr an Bedeutung. Gleichzeitig zeigt sich, dass ein ganzheitlicher Ansatz – der sowohl körperliche Gesundheit als auch psychisches Wohlbefinden umfasst – entscheidend ist, um den Herausforderungen des Wandels mit Gelassenheit und Stärke zu begegnen. Der Kombi-Lehrgang *Better Aging Coach* versorgt Sie mit dem nötigen Wissen, um Menschen auf ihrem individuellen Weg in eine erfüllte, gesunde und selbstbestimmte Lebensphase zu begleiten – unabhängig vom Alter.

Dieses Ausbildungskonzept basiert auf einem tiefgehenden Verständnis dafür, dass nachhaltiges Altern durch präventive Maßnahmen, persönliche Weiterentwicklung und

systemische Unterstützung gefördert wird. Ziel ist es, Klient*innen dabei zu helfen, ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und zu stärken, Blockaden abzubauen und ein Leben voller Vitalität, Zufriedenheit und innerer Balance zu führen – egal ob sie sich noch in jungen Jahren befinden oder bereits im fortgeschrittenen Alter sind.

Der *Better Aging Coach* vereint zwei zentrale Lehrgänge: den **Diplom Systemischer Life & Inner Work Coach** sowie **Healthy Aging**. Durch diese Kombination entsteht ein umfassendes Kompetenzpaket, das sowohl die psychologischen als auch die gesundheitlichen Aspekte des Alterns abdeckt. Damit sind Sie bestens darauf vorbereitet, Menschen aller Altersgruppen bei ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten und nachhaltige Veränderungen im Leben Ihrer Klient*innen zu bewirken.

Im Folgenden möchten wir Ihnen die beiden Einzel-Lehrgänge vorstellen, aus denen sich der *Better Aging Coach* zusammensetzt. Die Inhalte ergänzen sich ideal, um Sie in Ihrer Rolle als kompetente*r Begleiter*in im Prozess des Alterns – in jeder Lebensphase – weiterzubilden.

Healthy Aging

In 12 umfangreichen Lektionen tauchen Sie tief ein in folgende Themen:

- Zellbiologie & Epigenetik: Die Bausteine des Alterns verstehen
- Altersassoziierte Erkrankungen: Prävention beginnt im Detail
- Hormonelle Balance & Wechseljahre: Natürlich regulieren, vital bleiben
- Ernährung für Langlebigkeit: Intervallfasten, Scheinfasten, Sirt-Diät & mehr
- Jungbrunnen Darm: Zentrum unserer Gesundheit
- Anti-Aging Medizin: Spermidin, Metformin, Quercetin & Co

- Yoga & Entspannungsübungen
- Lifehacks für ein langes Leben: Alltagstaugliche Tipps aus Forschung & Tradition



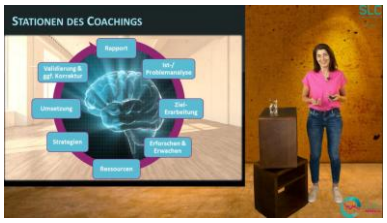




Ausführliche Details finden Sie in der Lehrgangsbroschüre „Healthy Aging" oder hier:
gesundleben.proges.at/healthyaging

Systemisches Life & Inner Work Coaching

- Aufbau und integrale Vertiefung von Coaching- & Kommunikationskompetenz
- Vertiefung in 12 zentralen Lebensthemen – intensiv beleuchten, persönlich umsetzen und in die eigene Arbeit integrieren
- Umfassende Workbooks mit Übungen und Anregungen zur Reflexion & Umsetzung
- Ausgewählte (Selbst-)Coaching-Methoden & Tools
- Umfassende Praxis-Anleitungen zum Austausch in Buddy-Groups
- Meditations- und Achtsamkeitsübungen







Ausführliche Details finden Sie in der Lehrgangsbroschüre „Dipl. Systemischer Life & Inner Work Coach" oder hier:
gesundleben.proges.at/lifecoach

Methoden & Umfang

- 24/7 Zugriff auf die Lehrgangsinhalte via Browser und App
- Lehrgangsteil „Inner Work & Coaching“:
  - 24 Lektionen mit rd. 80 h Video- und Audiomaterial
  - je ein umfassende Workbook zu Reflexion & Umsetzung
  - 20 Live-Online-Meetings à 2 EH (14tägig)
  - angeleitete Übungen zum gemeinsamen Erfahren in Buddy-Groups
  - Audios mit geführten Meditationen
  - 2 persönliche Coaching-Einheiten mit Gerlinde Leblhuber
  - Abschlussarbeit = Protokolle von Übungscoachings und Reflexionen
- Lehrgangsteil „Healthy Aging“:
  - 12 Bausteine (Lektionen) mit Video- und Audiomaterial
  - Videoanleitungen für Yoga- & Gesichtsyoga, Augen- & Balanceübungen, Kräftigungs-, Mobilitäts- und Vital4Brain-Übungen
  - Skripte, Übungs- und Reflexionsblätter
  - Rezeptsammlungen & Wissens-Quizz

Lehrgangsumfang: 905 Einheiten (inkl. Online-Meetings, Videos, Lern- und Bearbeitungszeiten, Abschlussarbeit, Peergruppentreffen, etc.):

Lehrgangsdauer: die beiden Module können entweder parallel oder nacheinander absolviert werden. Mindestdauer sind 11 bis 12 Monate mit einem Arbeitsaufwand von durchschnittlich etwa 15 Einheiten pro Woche.

Lehrgangsstarts: das Modul „Healty Aging“ ist im Selbststudium mit umfangreichen Videos, Audios und Lernunterlagen zu absolvieren. Hier ist ein Start jederzeit möglich. Das

Modul „Systemischer Life und Inner Work Coach“ hat aufgrund der Live-Online-Termine einen fixen Starttermin.

Abschlussanforderungen: Beim Lehrgangsteil System. Life & Inner Work Coaching gibt es ein Abschlussportfolio bestehend aus Coachingprotokollen und Reflexionsaufgaben, welche schriftlich abzugeben sind und bei einem persönlichen Feedback-Gespräch besprochen werden.

Zertifikat: Ein Lehrgang = 3 Zertifikate. Sie erhalten ein Zertifikat als „Diplom Systemischer Life & Inner Work Coach“ + eine Teilnahmebestätigung des Lehrgangs „Healty Aging“ + ein Zertifikat als „Diplom Better Aging Coach“.

Bonus: Auch nach Abschluss des Lehrgangs haben Sie weiterhin produktlebenslangen Zugriff auf die Kursunterlagen (Videos, Audios, Skripten)

Zielgruppe

Dieser Lehrgang richtet sich an Menschen, die an topaktuellem Wissen über ein gesundes und glückliches langes Leben (Longevity) interessiert sind, und darüber hinaus das (Selbst-)Coaching für erfolgreiches Veränderungsmanagement nutzen wollen.

Der Lehrgang ist hervorragend geeignet

- für Menschen, die an ganzheitlicher Gesundheit und persönlicher Weiterentwicklung interessiert sind,
- für Menschen, die in eine Selbstständigkeit wachsen,

- als Spezialisierung für Lebens- und Sozialberater*innen (Psychosoziale Berater*innen), Mentaltrainer*innen, Resilienztrainer*innen & Coaches die noch mehr Wirksamkeit erreichen möchten mit raumgebender Kommunikation und umfassenden Gesprächsführunsskills,
- als Spezialisierung für Ernährungstrainer*innen, Diätolog*innen, Apotheker*innen, Ärzt*innen und alle Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich,
- als profunde Weiterbildung für Menschen in therapeutischen, pflegenden, sozialen, pädagogischen Berufen, Führungspositionen und leitenden Tätigkeiten.

Hinweis

Diese Weiterbildung berechtigt nicht zur therapeutischen Arbeit mit erkrankten Menschen. Die Tätigkeit als Better Aging Coach unterliegt dem Ausbildungsvorbehaltegesetz sowie der Gewerbeordnung der Wirtschaftskammer. Dies ist bei einer freiberuflichen Tätigkeit zu berücksichtigen.

Die Berufsbezeichnung „Coach" ist in Österreich nicht gesetzlich geschützt. Das bedeutet, dass sich grundsätzlich jede*r als Coach bezeichnen darf. Die selbstständige erwerbsmäßige Ausübung von Coaching gilt allerdings als gewerbsmäßige Tätigkeit und unterliegt daher der Gewerbeordnung. Sie ist den Berufsbildern Unternehmensberatung sowie Lebens- und Sozialberatung vorbehalten.

Lehrgangsleitung

Mag.ª Gerlinde Leblhuber (Syst. Life & Inner Work Coaching, Unternehmensgründung)



Inhaberin Wunder-voller Mensch e.U., Institut für Beratung. Coaching.Training. Dipl. Psychologische Beraterin, Unternehmensberaterin (people & health), Supervisorin; Zert. Ganzheitliche Gesundheitsberaterin, Zert. Business & Life Trust Coach® (zert. nach EASC), Zert. Neurocoach, Dipl. Systemischer Coach, Zert. EMDR-Coach; Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften (Mag. rer. soc. oec) – Dipl. Berufs- und Wirtschaftspädagogin mit den Schwerpunkten Psychologie, Personalmanagement, Lebenslanges Lernen & Expertiseentwicklung (tacit knowing); Dipl. Betriebliche Gesundheitsmanagerin; Scientific Practitioner, Zert. Embodimenttrainerin, Zert. Resilienztrainerin, Zert. Selbsterfahrungstrainerin, Zert. Business Mental Trainerin; Weiterbildungen in MSC (Mindful Self-Compassion), ZRM (Zürcher Ressourcen Modell®), Traumaintegration, Genetik & Epigenetik, Neurowissenschaften – Psyche & Gehirn, Letzte Hilfe.

Mag.a Eva Hoffmann-Gombotz, Ph.D.



(Lehrgangsteil „Healthy Aging“) Studium Molekulare Mikrobiologie, PhD in Molecular Medicine, zertifizierte Darmberaterin (ÖPROM) & Mikronährstoffexpertin, Referentin & Dozentin, laufende Weiterbildung im Bereich Hormone und Anti-Aging (Universität Dresden), Yogalehrerin (Inside-Flow & Power Yoga) und Ausbildnerin: Yoga für Darmgesundheit.

Termine

Lehrgangsstart:	Ein Start mit dem Teil „Healthy Aging“ ist jederzeit möglich. Der nächste Starttermin für den Lehrgangsteil „Systemischer Life & Inner Work Coach“ ist am 01. März 2027 (Online Kick-Off Meeting um 18 Uhr).
Life Online-Meetings:	diese finden im Rahmen des Lehrgangsteils „SLC“ 14-tägig von 18:00 – 19:30 Uhr statt.
Inkludierte Coachings:	individuelle Terminvereinbarung mit Gerlinde Leblhuber

Gebühr

Lehrgangsgebühr: € 2.680,- (inkl. 10% MwSt.).

Frühbucherpreis bis 03.12.2026: € 2.580,- (inkl. 10% MwSt.).

Ratenzahlung ist möglich (keine Gebühren oder Zinsen!)

Bonus:

- Zwei Einzel-Coaching-Einheiten mit Gerlinde Leblhuber sind im Lehrgangspreis bereits inkludiert!
- Produktlebenslanger Zugriff auf alle Inhalte. Infos siehe AGBs.
- Kostenlose und zinsfreie Ratenzahlung möglich!

Die Lehrgangsunterlagen werden in elektronischer Form über die Lernplattform zur Verfügung gestellt.

Förderungen sind gemäß den persönlichen Voraussetzungen möglich. Nähere Details zu unterschiedlichen Fördermöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage unter www.proges.at/foerderungen

Die PROGES Akademie

Die PROGES Akademie ist Teil des größten Gesundheitsvereins Österreichs und mit 30 Jahren Erfahrung ein starker Bildungspartner an Ihrer Seite. Mit vielseitigen, innovativen und qualitativen Angeboten in den Bereichen Beratung & Pädagogik, Psychologie & Achtsamkeit sowie Körper & Ernährung unterstützt die PROGES Akademie Menschen in der Entwicklung ihrer ganz persönlichen und/oder beruflichen Gesundheitskompetenz. Die PROGES Akademie trägt das Qualitätssiegel der OÖ Erwachsenenbildung und ist Ö-CERT Qualitätsanbieterin. PROGES ist Mitglied der Österreichischen Plattform für Gesundheitskompetenz.

Organisation & Anmeldung

Anmeldungen sind schriftlich mittels beiliegendem Anmeldeformular sowie elektronisch auf unserer Homepage gesundleben.proges.at möglich. Danach erhalten Sie die Rechnung und die Zugangsdaten zur Lernplattform per mail zugeschickt.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der PROGES Akademie: https://www.proges.at/agb-proges-akademie

Ihre Ansprechpartner*innen:

Inhaltlich: Eva Hoffmann-Gombotz, info@mittelpunkt-darm.at
Gerlinde Leblhuber, office@wundervoller-mensch.at

Organisatorisch: Victoria Greif, 05/77 20 – 127, victoria.greif@proges.at
Stephan Dichlberger, 05/77 20 – 157, stephan.dichlberger@proges.at

Absolvent*innen-Stimmen:

„Die Ausbildung war für mich eine tiefgreifende und bereichernde Erfahrung. Die Ausbildung hat mir wertvolle Werkzeuge und Techniken vermittelt, um Menschen in ihrem persönlichen und beruflichen Wachstum unterstützen zu können. Die Verbindung von körperlichen, geistigen und emotionalen Aspekten des Alterns hat mir gezeigt, wie wichtig ein ganzheitlicher Ansatz ist. Ich habe viel über gesundes Altern gelernt und dabei wertvolle Erkenntnisse gewonnen, wie man durch eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und einen gesunden Lebensstil die Lebensqualität im Alter verbessern kann. Die Kombination der beiden Ausbildungsbereiche hat mein Verständnis von persönlicher Entwicklung und Alterung auf eine neue Ebene gehoben."
Margit G., Absolventin Better Aging Coach

„Die Wahl der überaus kompetenten und engagierten Lehrgangsleiterinnen hätte nicht besser sein können! Der hohe Grad an Praxisbezogenheit macht die Inhalte nutzbar fürs eigene Leben. Die profunden Einblicke in die Zellbiologie haben mir viele neue Erkenntnisse gebracht, ebenso die Ausführungen zur hormonellen Situation der Frau. Sämtliche Themen zur Ernährung (im Alter) und zur Darmgesundheit waren überaus hilfreich und wissenswert, vieles davon konnte ich in mein Leben integrieren. Im Coaching-Teil war es das Konzept der Salutogenese und des Wachstums-Mindset, die Meilensteine der Gesprächsführung, die Herzensziele, die wertvollen Informationen über Schlaf und Schlafhygiene."
Sieglinde W., Absolventin Better Aging Coach

Verbindliche Anmeldung

Better Aging Coach (Kursnummer 420/2068) gewünschter Starttermin:_____

_____

Teilnehmer*in (Vorname, Name, Titel)

_____

Geburtsdatum

_____

PLZ / Ort Straße / Hausnummer

_____

Telefonnummer

_____

E-Mail

Falls Rechnungsempfänger*in sich von o.a. Adresse unterscheidet:

_____

Rechnungsempfänger*in

_____

PLZ / Ort Straße / Hausnummer

- ○ Ich habe die Lehrgangsbroschüre, die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Rücktrittserklärung-Belehrung der PROGES Akademie zur Kenntnis genommen und akzeptiere sie ausdrücklich als Bestandteil dieses Vertrages.
- ○ Ich möchte den Newsletter der PROGES Akademie abonnieren (ca. 1x pro Monat)
- ○ Ich möchte das PROGES Bildungsprogramm per Post erhalten (1x pro Jahr)

Datum _____ Unterschrift _____