

20 Sekunden

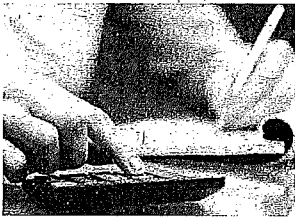
Neuer Bachelor

Ab September 2017 bietet die Fakultät für Wirtschafts- und Sozialwissenschaften der Universität Freiburg einen neuen, fächerübergreifenden Bachelor an, der die Wissenschaften von Wirtschaft, Volkswirtschaft und Recht kombiniert. Der Studiengang besteht aus dem Hauptzweig Management und Wirtschaft sowie einem grossen Komplementärzweig Recht und generiert insgesamt 180 ECTS-Punkte. www.unifr.ch/home/de

Lehrer müssen top sein

Eine im Auftrag der LEARNTEC erstellte Studie zeigt, wie der technologische Fortschritt das Lernen künftig beeinflussen wird. Als Schlüssel zum Erfolg gilt die digitale Kompetenz der Lehrpersonen. Eine weitere Herausforderung sind die finanziellen Mittel – und erst danach kommt die technische Ausstattung. www.bildungaktuell.at

FH-Lohnstudie



Noch bis kommenden Freitag können Absolvierende von Fachhochschulen an der aktuellen Lohnerhebung teilnehmen. Diese Studie über Löhne und Anstellungsverhältnisse wird alle zwei Jahre erstellt und konnte 2015 auf eine Stichprobe von über 10'000 Teilnehmenden zählen. Ende Mai liegen die Ergebnisse der diesjährigen Erhebung vor. www.fhlohn.ch



Fit und gesund in die Zukunft

Personal Trainer Dominic Siegel geht auf die individuellen Wünsche seiner Kundschaft ein. ZVG

Wer den richtigen Personal Trainer wählt, kann sich und seiner Gesundheit Gutes tun.

Margrit Fuchs (49) ist begeistert von ihrem Fitnesscoach. «Dominic Siegel hat ein breit gefächertes Know-how. Bei ihm fühle ich mich ganzheitlich verstanden und das regelmässige Training bei ihm beflügelt Körper, Geist und Seele.» Derjenige, der die Blumen bekommt, ist 33 Jahre alt und Mitglied beim Schweizerischen Personal Trainer Verband (SPTV). Dominic Siegel sagt, dass ihm eine solide Ausbildung wichtig sei – was auch Transparenz für den Kunden schaffe, denn dieser habe Anrecht darauf zu wissen, mit wem er arbeite.

Chrigi Abegg (39) ist schon ein bisschen länger im Geschäft, ist Personal- und Medical-Trainer und betreibt ein eigenes Studio, wo auch immer

wieder Vorträge zum Thema «Gesund und fit im Alltag» gehalten werden. Als Langlauflehrer (SWISS SNOWSPORTS) kann er im Winter auch auf der Loipe gebucht werden. Für Chrigi Abegg ist klar, dass das Training nur einen Fünftel einer guten Figur ausmacht. «80 Prozent steuert die Ernährung bei, wobei diese individuell gewählt und dem Lebensstil angepasst sein sollte.» Der diplomierte Ernährungscoach Dominic Siegel vergleicht das Ganze mit einem Sportwagen. «Betriebsstoffe, Öl und Bauteile erhält unser Körper aus der

Nahrung. Damit dann der Motor nicht kaputt geht, muss auch unser Körper wie ein Auto gebraucht werden, denn sonst rostet und zerfällt er.» Damit das nicht passiert, setzt Margrit Fuchs auch in Zukunft auf einen Personal Trainer anstatt ein Fitnesscenter. Diese Investition hat allerdings ihren Preis, denn eine Lektion bei einem Personal Trainer kostet in der Regel zwischen 120 und 150 Franken pro Stunde. **GABRIEL AESCHBACHER**
www.personaltrainer.20min.ch
www.dominicsiegel.ch
www.level10.ch

DAS MACHT DEN GUTEN PERSONAL TRAINER AUS

- Grundsätzlich gehört ein Personal Trainer einem Berufsverband an
- Kompetente Trainer bieten ein kostenloses und unverbindliches Infogespräch an
- Professionelle Trainer bieten vor Vertragsunterzeichnung Probetrainings an
- Gewissenhafte Personal Trainer nehmen eine gesundheitliche Risikoabklärung vor

HIER IST VORSICHT GEBOTEN

- Hände weg, wenn der Personal Trainer bereits vor dem ersten Gespräch Geld will
- Allgemeine Geschäftsbedingungen und/oder Preise sind nicht transparent deklariert
- Misstrauen Sie Standardpaketen zu Spottpreisen – das hat mit PT nichts zu tun!
- Und: Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Stimmt dieses nicht, besser den Trainer wechseln

Kinder & Inter

Eine neue UNICEF zeigt, dass die Intern immer jünger werden, mehr als die Hälfte der rinnen und Surfer sind J liche. Diese geben sich dings ziemlich gut auf 53 Prozent der jugend Befragten geben an, si Gefahren im Internet du bewusst zu sein. Wenn bleme gebe, so sagen si dings, würden sie liebe bei Gleichaltrigen als wachsenen suchen.

www.unicef.org

Zahl des Tages

260 Milliarden

Aufrufe gibt es täglich auf book. Jedoch ist nicht bek wie viele Klicks davon auf c Sparte der Aus- und Weiter dung fallen.

Impressum

Gesamte Gratisaufl. 447 552 Exemplar
187 018 Exemplar
33 117 Exemplar
1 430 000 Leser
537 000 Leser
81 000 Leser

Herausgeberin: Tamedia AG
Verleger: Pietro Supino
Leiter 20 Minuten: Marcel Köhler
Chefredaktor: Marco Boselli

Weiterbildungs-Special

Redaktion: seminara.ch/Website
Gabriel Aeschbacher
Ronny Arnold
Othmar Bertolosi
Urs Schüringer
Bruno Manz
Denise Baumann

Layout: Denise Baumann
Weiterbildungs-Agenda: Ivan Storch
Adresse: Lehnplatz 10
6460 Altdorf
E-Mail: redaktion@seminar
Telefon: 041 874 30 30
Inserate: verlag.20minuten.ch
Tel. 044 248 66 2
Fax 044 248 66 2

ANZEIGE

EUROCENTRES
Sprachaufenthalte weltweit

Wir machen Sie sprachensicher

Entdecken Sie neue Orte und lernen Sie die Sprache, die dort gesprochen wird. Buchen Sie jetzt Ihren Sprachaufenthalt mit Eurocentres!

Starten Sie Ihr Abenteuer!

eurocentres.com 0800 855 875

TRUSTPILO Gut 8.3 from 0-10