



## Lehrgang Dipl. Fitness Trainer

www.flexyfitacademy.com  
Hotline: +43 1 997 27 38  
info@flexyfitacademy.com

„Flexyfit® - flexibles Lernen, fit für  
die Zukunft.“



WhatsApp®  
Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem  
Smartphone und abonnieren Sie unseren  
„Flexyfit® Kanal“

### Förderungen der Ausbildungen:

Aufgrund des gesamten Ausbildungsumfanges ist der Lehrgang für eine Förderung geeignet. Für eine detaillierte Beratung und die Erstellung eines Kostenvoranschlags für Ihre Förderstelle stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

Hotline: +43 1 997 27 38  
info@flexyfitacademy.com





## Präsenzkurs Factsheet

### Lehrgang

# Dipl. Fitness Trainer

**Kurstyp:** Kombiniertes Lehrgang | Online live Webinar, Halbtages-Wochenkurs

**Kursort:** Innsbruck

**Kursstart:** Sofort starten mit: Sportkompetenz (online)  
Präsenzphase: 09. Februar 2026 - 19. Februar 2026

**Module:** Modul 1 | Sportkompetenz  
Modul 2 | FitnesstrainerIn A-Lizenz

**Kosten:** € 1.790,-

Ausbildungskosten inkl. Lehrgangunterlagen (in digitaler Form) und Prüfungsgebühren.

Ratenzahlung möglich, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:  
(Anzahlung: € 600,- & monatlich ab € 238,-)

**Umfang:** 598 Einheiten

SPK - Sportkompetenz | 200 SPK  
PL - Präsenz | Selbststudium | 315 PL  
RE - Literaturrecherche | 12 RE  
TE - Praktische Umsetzung | 60 TE  
AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen | 11 AE





## Präsenzkurs Module

### Lehrgang

# Dipl. Fitness Trainer

#### Modul I Sportkompetenz

**Kurstyp:** eLearning, optional Präsenz (Online Webinare)

**Zeitraum:** beliebig

**Unterrichtsfächer**

- Anatomie
- Ernährung
- Erste Hilfe & Sportverletzung
- Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- Kundenorientiertes Arbeiten
- Physiologie
- Sportpsychologie - Kommunikation und Motivation
- Trainingslehre

#### Modul II FitnesstrainerIn A-Lizenz

**Kurstyp:** Halbtages-Wochenkurs (Mo.-Do. von 10:00 - 14:00 Uhr)

**Schulungsort:** Innsbruck

**Zeitraum:** 09. Februar 2026 - 19. Februar 2026

**Unterrichtsfächer**

- Ausdauertraining in der Praxis (4 UE)
- Einführung in das Sensomotorische Training (4 UE)
- Freies Krafttraining 1 (4 UE)
- funktionelle Kraftübungen (4 UE)
- Geräteunterstütztes Krafttraining (8 UE)
- Grundlegende Ganzkörperübungen (4 UE)
- Trainingsplanung für Fitnesstrainer (4 UE)





## Präsenzkurs Kursorganisation

### Lehrgang

## Dipl. Fitness Trainer



Melanie Brandstätter, Bakk.

Prokuristin - Leiterin der Flexyfit Academy  
+43 1 997 27 38-102  
brandstaetter@flexyfitacademy.com



Sarah Laci, MSc.

Referentin, Ausbildungsberatung  
+43 1 997 27 38-107  
laci@flexyfitacademy.com

### Wichtige Links

[Unser Leitbild \(bdf\) »](#)

[BK Basiskompetenz \(pdf\) »](#)

[Förderinformationen »](#)

[Unsere Zertifizierungen »](#)

