



Lehrgang

Dipl. Health Fitness & Personal 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. Health Fitness & Personal Trainer

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

Kursort: Innsbruck

Kursstart: Sofort starten mit: Sportkompetenz (online)
Präsenzphase: 03. August 2026 - 24. September 2026

Module: Modul 1 | Sportkompetenz
Modul 2 | Vertiefung Fitness Training
Modul 3 | Spezialisierung Personal Training

Kosten: € 2.640,-

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

Ratenzahlung möglich, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:
(Anzahlung: € 600,- & monatlich ab € 204,-)

Umfang: 832 Einheiten

SPK - Sportkompetenz | 200 SPK
PL - Präsenz | Selbststudium | 507 PL
RE - Literaturrecherche | 18 RE
TE - Praktische Umsetzung | 90 TE
AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen | 17 AE





Präsenzkurs Module

Lehrgang

Dipl. Health Fitness & Personal 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 Vertiefung Fitness Training

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

Schulungsort: Innsbruck

Zeitraum: 03. August 2026 - 20. August 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 Module

Lehrgang

Dipl. Health Fitness & Personal Trainer

Modul III Spezialisierung Personal Training

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

Schulungsort: Innsbruck

Zeitraum: 14. September 2026 - 24. September 2026

Unterrichtsfächer

- Differenziertes Krafttraining - Wirbelsäule/ Schul... (8 UE)
- Freies Krafttraining 2 (4 UE)
- Functional Training (4 UE)
- Funktionelles Aufwärmen (4 UE)
- HIT High Intensity Training (4 UE)
- One2One Training (4 UE)
- Training mit spez. Fitnessgeräten (4 UE)





Präsenzkurs Kursorganisation

Lehrgang

Dipl. Health Fitness & Personal Trainer



Melanie Brandstätter, Bakk.

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



Sarah Laci, MSc.

in Karenz
+43 1 997 27 38-107
laci@flexyfitacademy.com

Wichtige Links

[Unser Leitbild \(bdf\) »](#)

[BK Basiskompetenz \(pdf\) »](#)

[Förderinformationen »](#)

[Unsere Zertifizierungen »](#)

