



Kursnummer: LC526-we-10a  
PRÄSENZ LEHRGANG

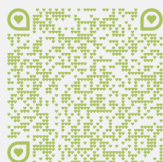


Lehrgang

## Dipl. Health Fitness & Personal Trainer

[www.flexyfitacademy.com](http://www.flexyfitacademy.com)  
Hotline: +43 1 997 27 38  
[info@flexyfitacademy.com](mailto: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](mailto:info@flexyfitacademy.com)

Alle Entgelte verstehen sich nach § 6 Abs (1) Z 11 lit a UStG - netto





Kursnummer: LC526-we-10a  
PRÄSENZ LEHRGANG

## Präsenzkurs Factsheet

### Lehrgang

## Dipl. Health Fitness & Personal Trainer

**Kurstyp:** Kombiniertes Lehrgang | Online live Webinar, Wochenendkurs

**Kursort:** Wien

**Kursstart:** Sofort starten mit: Sportkompetenz (online)  
Präsenzphase: 12. Dezember 2026 - 28. März 2027

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

**Kosten:** € 2.640,-

Ausbildungskosten inkl. Lehrgangsunterlagen (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:** Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr)

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 12. Dezember 2026 - 20. Dezember 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

|                  |                                          |
|------------------|------------------------------------------|
| <b>Modul III</b> | <b>Spezialisierung Personal Training</b> |
|------------------|------------------------------------------|

**Kurstyp:** Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr)

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 20. März 2027 - 28. März 2027

**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 »](#)

