Kursnummer: LC526-we-11f
PRÄSENZ LEHRGANG

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

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

Kursnummer: LC526-we-11f
PRÄSENZ LEHRGANG

## Präsenzkurs Factsheet

Lehrgang

# Dipl. Health Fitness & Personal Trainer

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

**Kursort:** Innsbruck

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

**Module:** Modul 1 | Sportkompetenz
Modul 2 | FitnesstrainerIn A-Lizenz
Modul 3 | Health Fitness Personal TrainerIn A-Lizenz

**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 | Selbstsstudium | 507 PL
RE - Literaturrecherche | 18 RE
TE - Praktische Umsetzung | 90 TE
AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen | 17 AE

Kursnummer: LC526-we-11f
PRÄSENZ LEHRGANG

## 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** FitnesstrainerIn A-Lizenz

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

**Schulungsort:** Innsbruck

**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)

Kursnummer: LC526-we-11f
PRÄSENZ LEHRGANG

## Präsenzkurs Module

Lehrgang

# Dipl. Health Fitness & Personal Trainer

| | |
|---|---|
| **Modul III** | Health Fitness Personal TrainerIn A-Lizenz |

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

**Schulungsort:** Innsbruck

**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)

Kursnummer: LC526-we-11f
PRÄSENZ LEHRGANG

## 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 »