



## 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)





## Präsenzkurs Factsheet

### Lehrgang

# Dipl. Health Fitness & Personal Trainer

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

**Kursort:** Dornbirn

**Kursstart:** Sofort starten mit: Sportkompetenz (online)  
Präsenzphase: 13. Juni 2026 - 12. Juli 2026

**Module:** Modul 1 | Sportkompetenz  
Modul 2 | Dipl. FitnesstrainerIn  
Modul 3 | Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn

**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 Dipl. FitnesstrainerIn

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

**Schulungsort:** Dornbirn

**Zeitraum:** 13. Juni 2026 - 28. Juni 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> | Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn |
|------------------|---|

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

**Schulungsort:** Dornbirn

**Zeitraum:** 04. Juli 2026 - 12. Juli 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.

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

### Wichtige Links

[Unser Leitbild \(bdf\) »](#)

[BK Basiskompetenz \(pdf\) »](#)

[Förderinformationen »](#)

[Unsere Zertifizierungen »](#)

