



Lehrgang

Dipl. Professional 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. Professional Health Fitness & Personal Trainer

Kurstyp: Kombiniertes Lehrgang | Online live Webinar, Halbtages Wochenendkurs

Kursort: Linz

Kursstart: Sofort starten mit: Sportkompetenz (online)
Präsenzphase: 04. Oktober 2025 - 14. Dezember 2025

Module: Modul 1 | Sportkompetenz
Modul 2 | FitnesstrainerIn A-Lizenz
Modul 3 | Professional Health Fitness Personal TrainerIn A-Lizenz
Modul 4 | Health Fitness Personal TrainerIn A-Lizenz

Kosten: € 3.690,-

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

Ratenzahlung möglich, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:
(Anzahlung: € 600,- & monatlich ab € 206,-)

Umfang: 968 Einheiten

SPK - Sportkompetenz | 200 SPK
EL - eLearning | Selbststudium | 94 EL
PL - Präsenz | Selbststudium | 507 PL
RE - Literaturrecherche | 24 RE
TE - Praktische Umsetzung | 120 TE
AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen | 23 AE





Präsenzkurs Module

Lehrgang

Dipl. Professional 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: Halbtages Wochenendkurs (Sa. & So. von 10:00 - 14:00 Uhr)

Schulungsort: Linz

Zeitraum: 04. Oktober 2025 - 09. November 2025

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. Professional Health Fitness & Personal Trainer

Modul III Professional Health Fitness Personal TrainerIn A-Lizenz

Kurstyp: Halbtages Wochenendkurs (Sa. & So. von 10:00 - 14:00 Uhr)

Schulungsort: Linz

Zeitraum: 11. Oktober 2025 - 16. November 2025

Unterrichtsfächer

- Bewegungslehre und Biomechanik (16 UE)
- Dif. Krafttraining/Beinachsentraining (4 UE)
- Entspannungstechniken (4 UE)
- Gewichtsreduktion und Management (4 UE)
- Kritische Betrachtung von Fitnesstrends (4 UE)
- Outdoortraining (12 UE)
- Plyometrisches Training (4 UE)
- Prüfungsvorbereitung Prof. Personaltrainer (2 UE)
- Regeneration (4 UE)

Modul IV Health Fitness Personal TrainerIn A-Lizenz

Kurstyp: Halbtages Wochenendkurs (Sa. & So. von 10:00 - 14:00 Uhr)

Schulungsort: Linz

Zeitraum: 15. November 2025 - 14. Dezember 2025

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. Professional Health Fitness & Personal Trainer



Melanie Brandstätter, Bakk.

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



Sarah Bachkönig, MSc.

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

Wichtige Links

[Unser Leitbild \(bdf\) »](#)

[BK Basiskompetenz \(pdf\) »](#)

[Förderinformationen »](#)

[Unsere Zertifizierungen »](#)

