



## 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

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





## Präsenzkurs Factsheet

### Lehrgang

# Dipl. Professional Health Fitness & Personal Trainer

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

**Kursort:** Wien

**Kursstart:** Sofort starten mit: Sportkompetenz (online)  
Präsenzphase: 06. Oktober 2025 - 04. Dezember 2025

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

**Kosten:** € 3.690,-

Ausbildungskosten inkl. Lehrgangunterlagen (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:** Wochenkurs (Mo-Do 09:00-18:00 Uhr)

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 06. Oktober 2025 - 09. Oktober 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** Health Fitness Personal TrainerIn A-Lizenz

**Kurstyp:** Wochenkurs (Mo-Do 09:00-18:00 Uhr)

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 17. November 2025 - 20. November 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)

#### **Modul IV** Professional Health Fitness Personal TrainerIn A-Lizenz

**Kurstyp:** Wochenkurs (Mo-Do 09:00-18:00 Uhr)

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 24. November 2025 - 04. Dezember 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)





## 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 »](#)

