



Kursnummer: LENT425-HW-12f-1
PRÄSENZ LEHRGANG



Lehrgang Dipl. Entspannungstrainer

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: LENT425-HW-12f-1
PRÄSENZ LEHRGANG

Präsenzkurs Factsheet

Lehrgang

Dipl. Entspannungstrainer

Kurstyp: Kombiniertes Lehrgang | Online live Webinar, Halbtages-Wochenkurs

Kursort: Innsbruck

Kursstart: Sofort starten mit: Sportkompetenz (online)
Präsenzphase: 11. Mai 2026 - 18. Juni 2026

Module: Modul 1 | Sportkompetenz
Modul 2 | Dipl. EntspannungstrainerIn

Kosten: € 2.390,-

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

Ratenzahlung möglich, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:
(Anzahlung: € 600,- & monatlich ab € 179,-)

Umfang: 728 Einheiten

SPK - Sportkompetenz | 200 SPK
PL - Präsenz | Selbststudium | 446 PL
RE - Literaturrecherche | 12 RE
TE - Praktische Umsetzung | 60 TE
AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen | 10 AE





Präsenzkurs Module

Lehrgang

Dipl. Entspannungstrainer

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. EntspannungstrainerIn
-----------------	------------------------------------

Kurstyp: Halbtages-Wochenkurs (Mo.-Do. von 10:00 - 14:00 Uhr)

Schulungsort: Innsbruck

Zeitraum: 11. Mai 2026 - 18. Juni 2026

Unterrichtsfächer

- Assisted Stretching - EntspannungstrainerIn (8 UE)
- Atemschulung (4 UE)
- Entspannung und Ausdauersport (4 UE)
- Entspannung und Ernährung (4 UE)
- Entspannung und Wirbelsäule (4 UE)
- Entspannungsmethoden - ein Überblick (4 UE)
- Mentales- & autogenes Training (4 UE)
- Pilates Grundübungen (4 UE)
- Progressive Muskelrelaxation (4 UE)
- Stresstheorie (8 UE)
- Stundengestaltung und -planung (ENT) (4 UE)
- Yoga Grundübungen (4 UE)





Präsenzkurs Kursorganisation

Lehrgang

Dipl. Entspannungstrainer



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 »](#)

