Kursnummer: LENT426-HW-11c
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: LENT426-HW-11c
PRÄSENZ LEHRGANG

Präsenzkurs Factsheet

Lehrgang

Dipl. Entspannungstrainer

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

Kursort: Linz

Kursstart: Sofort starten mit: Sportkompetenz (online)
Präsenzphase: 17. Mai 2027 - 24. Juni 2027

Module: Modul 1 | Sportkompetenz
Modul 2 | Angewandte Entspannungsmethodik

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 | Selbstsstudium | 446 PL
RE - Literaturrecherche | 12 RE
TE - Praktische Umsetzung | 60 TE
AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen | 10 AE

Kursnummer: LENT426-HW-11c
PRÄSENZ LEHRGANG

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 Angewandte Entspannungsmethodik

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

Schulungsort: Linz

Zeitraum: 17. Mai 2027 - 24. Juni 2027

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)

Kursnummer: LENT426-HW-11c
PRÄSENZ LEHRGANG

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.

in Karenz
+43 1 997 27 38-107
laci@flexyfitacademy.com

Wichtige Links

Unser Leitbild (bdf) »

BK Basiskompetenz (pdf) »

Förderinformationen »

Unsere Zertifizierungen »