Kursnummer: LENT426-we-12a
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-we-12a
PRÄSENZ LEHRGANG

## Präsenzkurs Factsheet

Lehrgang

# Dipl. Entspannungstrainer

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

**Kursort:** Wien

**Kursstart:** Sofort starten mit: Sportkompetenz (online)
Präsenzphase: 08. Mai 2027 - 20. Juni 2027

**Module:** Modul 1 | Sportkompetenz
Modul 2 | EntspannungstrainerIn A-Lizenz

**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-we-12a
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** EntspannungstrainerIn A-Lizenz

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

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 08. Mai 2027 - 20. 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-we-12a
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 »