



## Lehrgang

# Dipl. Functional Strength Master 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. Functional Strength Master Trainer

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

**Kursort:** Innsbruck

**Kursstart:** Sofort starten mit: Sportkompetenz (online)  
Präsenzphase: 10. August 2026 - 10. September 2026

**Module:** Modul 1 | Sportkompetenz  
Modul 2 | Funktionelles Training

**Kosten:** € 2.590,-

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

Ratenzahlung möglich, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:  
(Anzahlung: € 600,- & monatlich ab € 199,-)

**Umfang:** 648 Einheiten

SPK - Sportkompetenz | 200 SPK  
PL - Präsenz | Selbststudium | 407 PL  
RE - Literaturrecherche | 6 RE  
TE - Praktische Umsetzung | 30 TE  
AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen | 5 AE





## Präsenzkurs Module

### Lehrgang

# Dipl. Functional Strength Master 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 Funktionelles Training

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

**Schulungsort:** Innsbruck

**Zeitraum:** 10. August 2026 - 10. September 2026

**Unterrichtsfächer**

- Bodyweight Training (8 UE)
- Einführung in das Gewichtheben (4 UE)
- Exzentrisches Krafttraining (4 UE)
- Functional Equipment Training (16 UE)
- Functional Mobility (4 UE)
- Functional Strength Übungen (12 UE)
- Functionaltraining Grundlagen und Regeln (8 UE)
- Funktionelle Bewegungsanalyse des Bewegungsapparat... (4 UE)
- Funktionelle Rumpf und Stützkräftigung (8 UE)
- HIT-Training und Trainingsprogramme (8 UE)
- Plyometrics und Agility (4 UE)





## Präsenzkurs Kursorganisation

### Lehrgang

# Dipl. Functional Strength Master Trainer



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 »](#)

