



Kursnummer: LSEN426-we-5f-1
PRÄSENZ LEHRGANG



Lehrgang **Dipl. Seniorentainer**

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. Seniorentainer

Kurstyp: Kombiniertes Lehrgang | Online live Webinar, Wochenendkurs

Kursort: Innsbruck

Kursstart: Sofort starten mit: Sportkompetenz (online)
Präsenzphase: 07. November 2026 - 06. Dezember 2026

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

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 | 410 PL
RE - Literaturrecherche | 6 RE
TE - Praktische Umsetzung | 30 TE
AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen | 2 AE





Präsenzkurs Module

Lehrgang

Dipl. Seniorentainer

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. SeniorentainerIn

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

Schulungsort: Innsbruck

Zeitraum: 07. November 2026 - 06. Dezember 2026

Unterrichtsfächer

- Ausdauertraining in der Praxis (SEN) (4 UE)
- Beweglichkeitstraining und Mobilität (SEN) (4 UE)
- Ernährung im Alter (SEN) (4 UE)
- Funktionelle Bewegungsanalyse (4 UE)
- Gesundheitliche Vorteile des Trainings (SEN) (4 UE)
- Integriertes Core Training (6 UE)
- Integriertes Krafttraining (SEN) (11 UE)
- Koordinationstraining (SEN) (4 UE)
- Spezielle Physiologie und Pathologie (SEN) (8 UE)
- Sturzprophylaxe und Krankheitsbilder (SEN) (4 UE)
- Trainingslehre speziell Seniorentaining (SEN) (4 UE)





Präsenzkurs Kursorganisation

Lehrgang

Dipl. Seniorentainer



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 »](#)

