



Kursnummer: LSEN426-we-7f  
PRÄSENZ LEHRGANG



## Lehrgang Dipl. Seniorentainer

[www.flexyfitacademy.com](http://www.flexyfitacademy.com)  
Hotline: +43 1 997 27 38  
[info@flexyfitacademy.com](mailto: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](mailto: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 | Mobilität & Training im Alter

**Kosten:** € 2.590,-

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

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

**Umfang:** 200 Einheiten

SPK - Sportkompetenz | 200 SPK





## 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 Mobilität & Training im Alter

**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.

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

### Wichtige Links

[Unser Leitbild \(bdf\) »](#)

[BK Basiskompetenz \(pdf\) »](#)

[Förderinformationen »](#)

[Unsere Zertifizierungen »](#)

