



Kursnummer: LVIT425-we-12a  
PRÄSENZ LEHRGANG



## Lehrgang **Dipl. Vital- und Gesundheitstrainer**

[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)





Kursnummer: LVIT425-we-12a  
PRÄSENZ LEHRGANG

## Präsenzkurs Factsheet

### Lehrgang

# Dipl. Vital- und Gesundheitstrainer

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

**Kursort:** Wien

**Kursstart:** Sofort starten mit: Dipl. ErnährungstrainerIn (online)  
Präsenzphase: 11. April 2026 - 24. Mai 2026

**Module:**  
Modul 1 | Sportkompetenz  
Modul 2 | Dipl. WirbelsäulentrainerIn  
Modul 3 | Dipl. EntspannungstrainerIn  
Modul 4 | Dipl. ErnährungstrainerIn

**Kosten:** € 4.590,-

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

Ratenzahlung möglich, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:  
(Anzahlung: € 600,- & monatlich ab € 266,-)

**Umfang:** 1835 Einheiten

SPK - Sportkompetenz | 200 SPK  
PL - Präsenz | Selbststudium | 1434 PL  
RE - Literaturrecherche | 30 RE  
TE - Praktische Umsetzung | 150 TE  
AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen | 21 AE





## Präsenzkurs Module

### Lehrgang

# Dipl. Vital- und Gesundheitstrainer

#### 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. WirbelsäulentrainerIn

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

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 11. April 2026 - 24. Mai 2026

##### Unterrichtsfächer

- Beinachsenstabilität (4 UE)
- Funktionelle Bewegungsanalyse des Bewegungsapparat... (4 UE)
- Geräteunterstütztes Krafttraining speziell Rumpfmus... (4 UE)
- Grundlagen zum Thema „Starker Rücken – Rückenschme... (8 UE)
- Konzeption und Durchführung einer Rückenstunde (8 UE)
- Körperwahrnehmung und Körpererfahrung (4 UE)
- Sensomotorisches Training (4 UE)
- Sturzprophylaxe (4 UE)
- Verbesserung der Kraftfähigkeit des Rumpfes (12 UE)
- Verbesserung der Rumpfbeweglichkeit (4 UE)





Kursnummer: LVIT425-we-12a  
PRÄSENZ LEHRGANG

## Präsenzkurs Module

### Lehrgang

# Dipl. Vital- und Gesundheitstrainer

**Modul III** Dipl. EntspannungstrainerIn

**Kurstyp:** eLearning, optional Präsenz (Online Webinare)

**Zeitraum:** beliebig

#### Unterrichtsfächer

- Assisted Stretching - EntspannungstrainerIn
- Atemschulung
- Entspannung und Ausdauersport
- Entspannung und Ernährung
- Entspannung und Wirbelsäule
- Entspannungsmethoden - ein Überblick
- Mentales- & autogenes Training
- Pilates Grundübungen
- Progressive Muskelrelaxation
- Stresstheorie
- Stundengestaltung und -planung (ENT)
- Yoga Grundübungen





Kursnummer: LVIT425-we-12a  
PRÄSENZ LEHRGANG

## Präsenzkurs Module

### Lehrgang

# Dipl. Vital- und Gesundheitstrainer

**Modul IV** Dipl. ErnährungstrainerIn

**Kurstyp:** eLearning, optional Präsenz (Online Webinare)

**Zeitraum:** beliebig

#### Unterrichtsfächer

- Anatomie und Physiologie der Verdauung
- Ernährung für Personengruppen ER3
- Ernährungsempfehlung und Betreuung
- Ernährungsformen und Diäten
- Ernährungslehre
- Ernährungsmedizin
- Ernährungsökologie
- Ernährungsphysiologische Aspekte
- Ernährungpsychologie
- Gesundheitserziehung
- Hauptnährstoffe
- Kräuterkunde
- Lebensmittelkennzeichnung
- Lebensmittelkunde
- Lebensmitteltoxikologie
- Spezielle Sporternährung





Kursnummer: LVIT425-we-12a  
PRÄSENZ LEHRGANG

## Präsenzkurs Kursorganisation

Lehrgang

# Dipl. Vital- und Gesundheitstrainer



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 »](#)

