Kursnummer: LVIT426-HW-11c-1
PRÄSENZ LEHRGANG



Lehrgang

Dipl. Vital- und Gesundheitstrainer

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: LVIT426-HW-11c-1
PRÄSENZ LEHRGANG

Präsenzkurs Factsheet

Lehrgang

Dipl. Vital- und Gesundheitstrainer

Kurstyp: Kombinierter Lehrgang | Online live Webinar, Halbtages-Wochenkurs, Wochenendkurs

Kursort: Linz

Kursstart: Sofort starten mit: Ernährungscoaching im Alltag (online)
Präsenzphase: 12. April 2027 - 13. Mai 2027

Module:
Modul 1 | Sportkompetenz
Modul 2 | Funktionelles Wirbelsäulentraining
Modul 3 | Angewandte Entspannungsmethodik
Modul 4 | Ernährungscoaching im Alltag

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 | Selbstsstudium | 1434 PL
RE - Literaturrecherche | 30 RE
TE - Praktische Umsetzung | 150 TE
AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen | 21 AE

Kursnummer: LVIT426-HW-11c-1
PRÄSENZ LEHRGANG

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 — Funktionelles Wirbelsäulentraining

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

Schulungsort: Linz

Zeitraum: 12. April 2027 - 13. Mai 2027

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: LVIT426-HW-11c-1
PRÄSENZ LEHRGANG

Präsenzkurs Module

Lehrgang

Dipl. Vital- und Gesundheitstrainer

Modul III	Angewandte Entspannungsmethodik

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: LVIT426-HW-11c-1
PRÄSENZ LEHRGANG

Präsenzkurs Module

Lehrgang

Dipl. Vital- und Gesundheitstrainer

Modul IV	Ernährungscoaching im Alltag

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
Ernährungspsychologie
Gesundheitserziehung
Hauptnährstoffe
Kräuterkunde
Lebensmittelkennzeichnung
Lebensmittelkunde
Lebensmitteltoxikologie
Spezielle Sporternährung

Kursnummer: LVIT426-HW-11c-1
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.

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

Wichtige Links

Unser Leitbild (bdf) »

BK Basiskompetenz (pdf) »

Förderinformationen »

Unsere Zertifizierungen »