



Kursnummer: LVIT426-HW-3a
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





Präsenzkurs Factsheet

Lehrgang

Dipl. Vital- und Gesundheitstrainer

Kurstyp:	Kombinierter Lehrgang Online live Webinar, Halbtages-Wochenkurs, Wochenendkurs
Kursort:	Wien
Kursstart:	Sofort starten mit: ErnährungstrainerIn A-Lizenz (online) Präsenzphase: 06. April 2026 - 07. Mai 2026
Module:	Modul 1 Sportkompetenz Modul 2 WirbelsäulentrainerIn A-Lizenz Modul 3 EntspannungstrainerIn A-Lizenz Modul 4 ErnährungstrainerIn A-Lizenz
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	WirbelsäulentrainerIn A-Lizenz
-----------------	---------------------------------------

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

Schulungsort: Wien

Zeitraum: 06. April 2026 - 07. 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)





Präsenzkurs Module

Lehrgang

Dipl. Vital- und Gesundheitstrainer

Modul III	EntspannungstrainerIn A-Lizenz
------------------	---------------------------------------

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





Präsenzkurs Module

Lehrgang

Dipl. Vital- und Gesundheitstrainer

Modul IV ErnährungstrainerIn A-Lizenz

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





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 Bachkönig, MSc.

Referentin, Ausbildungsberatung
+43 1 997 27 38-107
bachkoenig@flexyfitacademy.com

Wichtige Links

[Unser Leitbild \(bdf\) »](#)

[BK Basiskompetenz \(pdf\) »](#)

[Förderinformationen »](#)

[Unsere Zertifizierungen »](#)

