



## 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





## Präsenzkurs Factsheet

### Lehrgang

# Dipl. Vital- und Gesundheitstrainer

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

**Kursort:** Wien

**Kursstart:** Sofort starten mit: Dipl. ErnährungstrainerIn (online)  
Präsenzphase: 07. September 2026 - 01. Oktober 2026

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

**Kosten:** € 4.590,-

Ausbildungskosten inkl. Lehrgangunterlagen (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:** Halbtages-Wochenkurs (Mo.-Do. von 10:00 - 14:00 Uhr)

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 07. September 2026 - 01. Oktober 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

<b>Modul III</b>	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





## 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
- 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 »](#)

