



Kursnummer: LWHC26-HW-3a  
PRÄSENZ LEHRGANG



## Lehrgang

# Zert. Zyklusbasierter Female Health Coach

[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





Kursnummer: LWHC26-HW-3a  
PRÄSENZ LEHRGANG

## Präsenzkurs Factsheet

### Lehrgang

## Zert. Zyklusbasierter Female Health Coach

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kurstyp:</b>   | Kombinierter Lehrgang   Online live Webinar, Halbtages-Wochenkurs                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kursort:</b>   | Wien                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Kursstart:</b> | Sofort starten mit: Zykluswissen, Hormone & Trainingsgrundlagen (online)<br>Präsenzphase: 13. April 2026 - 23. April 2026                                                                                                                                 |
| <b>Module:</b>    | Modul 1   Sportkompetenz<br>Modul 2   Zykluswissen, Hormone & Trainingsgrundlagen<br>Modul 3   Trainingsplanung & Anwendung in der Frauengesundheit                                                                                                       |
| <b>Kosten:</b>    | € 1.690,-<br><br>Ausbildungskosten inkl. Lehrgangsunterlagen (in digitaler Form) und Prüfungsgebühren.<br>Ratenzahlung möglich, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:<br>(Anzahlung: € 600,- & monatlich ab € 218,-)                                         |
| <b>Umfang:</b>    | 462 Einheiten<br><br>SPK - Sportkompetenz   200 SPK<br>EL - eLearning   Selbststudium   120 EL<br>PL - Präsenz   Selbststudium   82 PL<br>RE - Literaturrecherche   15 RE<br>TE - Praktische Umsetzung   30 TE<br>AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen   15 AE |





## Präsenzkurs Module

### Lehrgang

# Zert. Zyklusbasierter Female Health Coach

#### **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** Zykluswissen, Hormone & Trainingsgrundlagen

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

**Zeitraum:** beliebig

**Unterrichtsfächer**

- Anatomie & Hormonsystem der Frau
- Einführung & Ziele der Ausbildung
- Ganzheitlicher Blick auf Frauengesundheit
- Zyklusbasiertes Training – Theorie
- Zyklusdokumentation & Zyklusstörungen
- Zyklusgerechte Ernährung – Grundlagen





## Präsenzkurs Module

### Lehrgang

# Zert. Zyklusbasierter Female Health Coach

|                  |                                                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Modul III</b> | <b>Trainingsplanung &amp; Anwendung in der Frauengesundheit</b> |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|

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

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 13. April 2026 - 23. April 2026

**Unterrichtsfächer**

- Coachingskills & Gesprächsführung mit Frauen (6 UE)
- Praxisübungen zu zyklusbasiertem Training (6 UE)
- Trainings- & Coachingpläne individuell entwickeln (8 UE)
- Zyklusgerechte Ernährung praktisch anwenden (4 UE)





## Präsenzkurs Kursorganisation

### Lehrgang

# Zert. Zyklusbasierter Female Health Coach



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 »](#)

