



Kursnummer: LWHC26-we-4a  
PRÄSENZ LEHRGANG

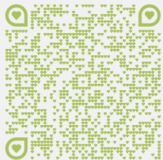


## Lehrgang

# 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





## Präsenzkurs Factsheet

### Lehrgang

# Zert. Zyklusbasierter Female Health Coach

- Kurstyp:** Kombiniertes Lehrgang | Online live Webinar, Wochenendkurs
- Kursort:** Wien
- Kursstart:** Sofort starten mit: Zykluswissen, Hormone & Trainingsgrundlagen (online)  
Präsenzphase: 05. September 2026 - 13. September 2026
- Module:** Modul 1 | Sportkompetenz  
Modul 2 | Zykluswissen, Hormone & Trainingsgrundlagen  
Modul 3 | Trainingsplanung & Anwendung in der Frauengesundheit
- Kosten:** € 1.690,-
- Ausbildungskosten inkl. Lehrgangsunterlagen (in digitaler Form) und Prüfungsgebühren.  
Ratenzahlung möglich, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:  
(Anzahlung: € 600,- & monatlich ab € 218,-)
- Umfang:** 462 Einheiten
- SPK - Sportkompetenz | 200 SPK
  - EL - eLearning | Selbststudium | 120 EL
  - PL - Präsenz | Selbststudium | 82 PL
  - RE - Literaturrecherche | 15 RE
  - TE - Praktische Umsetzung | 30 TE
  - 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

## Modul III Trainingsplanung & Anwendung in der Frauengesundheit

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

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 05. September 2026 - 13. September 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 »](#)

