



Lehrgang

Zert. Zyklusbasierter Female Health Coach

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

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.

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

Wichtige Links

[Unser Leitbild \(bdf\) »](#)

[BK Basiskompetenz \(pdf\) »](#)

[Förderinformationen »](#)

[Unsere Zertifizierungen »](#)

