



Kursnummer: LWLL25-HW-12a  
PRÄSENZ LEHRGANG



Lehrgang

## Dipl. Präventiver Fitness und Vitaltrainer

[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)





Kursnummer: LWLL25-HW-12a  
PRÄSENZ LEHRGANG

## Präsenzkurs Factsheet

### Lehrgang

# Dipl. Präventiver Fitness und Vitaltrainer

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

**Kursort:** Wien

**Kursstart:** Sofort starten mit: Dipl. ErnährungstrainerIn (online)  
Präsenzphase: 15. Dezember 2025 - 07. Juni 2026

**Module:**

- Modul 1 | Sportkompetenz
- Modul 2 | Dipl. FitnesstrainerIn
- Modul 3 | Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn
- Modul 4 | Dipl. EntspannungstrainerIn
- Modul 5 | Spezialisierung Prävention
- Modul 6 | Dipl. ErnährungstrainerIn

**Kosten:** € 5.490,-

Ausbildungskosten inkl. Lehrgangsunterlagen (in digitaler Form) und Prüfungsgebühren.

Ratenzahlung möglich, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:  
(Anzahlung: € 600,- & monatlich ab € 326,-)

**Umfang:** 2304 Einheiten

SPK	- Sportkompetenz   200 SPK
PL	- Präsenz   Selbststudium   1805 PL
RE	- Literaturrecherche   48 RE
TE	- Praktische Umsetzung   210 TE
AE	- Zusatzaufgaben & Prüfungen   41 AE





## Präsenzkurs Module

### Lehrgang

# Dipl. Präventiver Fitness und Vitaltrainer

#### 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. FitnesstrainerIn

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

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 15. Dezember 2025 - 15. Januar 2026

##### Unterrichtsfächer

- Ausdauertraining in der Praxis (4 UE)
- Einführung in das Sensomotorische Training (4 UE)
- Freies Krafttraining 1 (4 UE)
- funktionelle Kraftübungen (4 UE)
- Geräteunterstütztes Krafttraining (8 UE)
- Grundlegende Ganzkörperübungen (4 UE)
- Trainingsplanung für Fitnesstrainer (4 UE)





## Präsenzkurs Module

### Lehrgang

# Dipl. Präventiver Fitness und Vitaltrainer

#### Modul III Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn

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

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 09. März 2026 - 19. März 2026

##### Unterrichtsfächer

- Differenziertes Krafttraining - Wirbelsäule/ Schul... (8 UE)
- Freies Krafttraining 2 (4 UE)
- Functional Training (4 UE)
- Funktionelles Aufwärmen (4 UE)
- HIT High Intensity Training (4 UE)
- One2One Training (4 UE)
- Training mit spez. Fitnessgeräten (4 UE)

#### Modul IV 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. Präventiver Fitness und Vitaltrainer

#### Modul V Spezialisierung Prävention

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

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 23. Mai 2026 - 07. Juni 2026

##### Unterrichtsfächer

- Beckenbodentraining (4 UE)
- Beweglichkeitstraining und Mobilität (4 UE)
- Funktionelle Bewegungsanalyse (4 UE)
- Sturzprophylaxe (4 UE)

#### Modul VI 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
- Ernährungpsychologie
- Gesundheitserziehung
- Hauptnährstoffe
- Kräuterkunde
- Lebensmittelkennzeichnung
- Lebensmittelkunde
- Lebensmitteltoxikologie
- Spezielle Sporternährung





Kursnummer: LWLL25-HW-12a  
PRÄSENZ LEHRGANG

## Präsenzkurs Kursorganisation

Lehrgang

# Dipl. Präventiver Fitness und Vitaltrainer



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 »](#)

