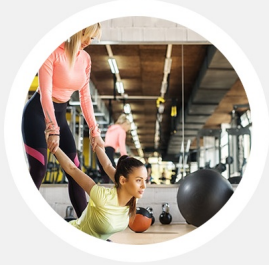




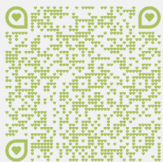
Kursnummer: LWLL26-HW-10a  
PRÄSENZ LEHRGANG



## 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)

Alle Entgelte verstehen sich nach § 6 Abs (1) Z 11 lit a UStG - netto





## Präsenzkurs Factsheet

### Lehrgang

## Dipl. Präventiver Fitness und Vitaltrainer

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kurstyp:</b>   | Kombinierter Lehrgang   Online live Webinar, Halbtages-Wochenkurs, Wochenendkurs                                                                                                                                                                |
| <b>Kursort:</b>   | Wien                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Kursstart:</b> | Sofort starten mit: Ernährungscoaching im Alltag (online)<br>Präsenzphase: 16. November 2026 - 13. Juni 2027                                                                                                                                    |
| <b>Module:</b>    | Modul 1   Sportkompetenz<br>Modul 2   Spezialisierung Personal Training<br>Modul 3   Vertiefung Fitness Training<br>Modul 4   Angewandte Entspannungsmethodik<br>Modul 5   Ernährungscoaching im Alltag<br>Modul 6   Spezialisierung Prävention |
| <b>Kosten:</b>    | € 5.490,-<br><br>Ausbildungskosten inkl. Lehrgangsunterlagen (in digitaler Form) und Prüfungsgebühren.<br>Ratenzahlung möglich, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:<br>(Anzahlung: € 600,- & monatlich ab € 326,-)                               |
| <b>Umfang:</b>    | 2304 Einheiten<br><br>SPK - Sportkompetenz   200 SPK<br>PL - Präsenz   Selbststudium   1805 PL<br>RE - Literaturrecherche   48 RE<br>TE - Praktische Umsetzung   210 TE<br>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 Spezialisierung Personal Training

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

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 16. November 2026 - 26. November 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)





## Präsenzkurs Module

### Lehrgang

## Dipl. Präventiver Fitness und Vitaltrainer

### Modul III Vertiefung Fitness Training

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

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 14. Dezember 2026 - 14. Januar 2027

#### 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)

### Modul IV Angewandte Entspannungsmethodik

**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** Ernährungskoaching im Alltag

**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

### **Modul VI** Spezialisierung Prävention

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

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 29. Mai 2027 - 13. Juni 2027

**Unterrichtsfächer**

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





## 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.

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

### Wichtige Links

[Unser Leitbild \(bdf\) »](#)

[BK Basiskompetenz \(pdf\) »](#)

[Förderinformationen »](#)

[Unsere Zertifizierungen »](#)

