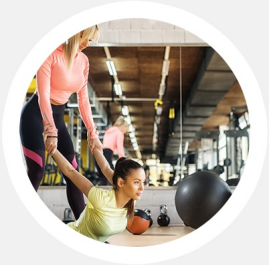
Kursnummer: LWLL26-HW-11a-1
PRÄSENZ LEHRGANG



Lehrgang

Dipl. Präventiver Fitness und Vitaltrainer

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

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

Kursnummer: LWLL26-HW-11a-1
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: Ernährungscoaching im Alltag (online)
Präsenzphase: 14. Dezember 2026 - 13. Juni 2027

Module:
Modul 1 | Sportkompetenz
Modul 2 | Vertiefung Fitness Training
Modul 3 | Spezialisierung Personal Training
Modul 4 | Angewandte Entspannungsmethodik
Modul 5 | Ernährungscoaching im Alltag
Modul 6 | Spezialisierung Prävention

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 | Selbstsstudium | 1805 PL
RE - Literaturrecherche | 48 RE
TE - Praktische Umsetzung | 210 TE
AE - Zusatzaufgaben & Prüfungen | 41 AE

flexyfitacademy
flexyfitacademy.com

Kursnummer: LWLL26-HW-11a-1
PRÄSENZ LEHRGANG

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 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)

Kursnummer: LWLL26-HW-11a-1
PRÄSENZ LEHRGANG

Präsenzkurs Module

Lehrgang

Dipl. Präventiver Fitness und Vitaltrainer

Modul III Spezialisierung Personal Training

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

Schulungsort: Wien

Zeitraum: 18. Januar 2027 - 28. Januar 2027

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 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

Kursnummer: LWLL26-HW-11a-1
PRÄSENZ LEHRGANG

Präsenzkurs Module

Lehrgang

Dipl. Präventiver Fitness und Vitaltrainer

Modul V Ernährungscoaching 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)

Kursnummer: LWLL26-HW-11a-1
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.

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

Wichtige Links

Unser Leitbild (bdf) »

BK Basiskompetenz (pdf) »

Förderinformationen »

Unsere Zertifizierungen »