



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





Präsenzkurs Factsheet

Lehrgang

Dipl. Präventiver Fitness und Vitaltrainer

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

Kursort: Wien

Kursstart: Sofort starten mit: Dipl. ErnährungstrainerIn (online)
Präsenzphase: 09. Juni 2026 - 08. Oktober 2026

Module:

- Modul 1 | Sportkompetenz
- Modul 2 | Dipl. FitnesstrainerIn
- Modul 3 | Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn
- Modul 4 | Spezialisierung Prävention
- Modul 5 | Dipl. EntspannungstrainerIn
- 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: 09. Juni 2026 - 24. Juni 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: 06. Juli 2026 - 16. Juli 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 Spezialisierung Prävention

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

Schulungsort: Wien

Zeitraum: 05. Oktober 2026 - 08. Oktober 2026

Unterrichtsfächer

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





Präsenzkurs Module

Lehrgang

Dipl. Präventiver Fitness und Vitaltrainer

Modul V	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 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
- Ernährungspsychologie
- Gesundheitserziehung
- Hauptnährstoffe
- Kräuterkunde
- Lebensmittelkennzeichnung
- Lebensmittelkunde
- Lebensmitteltoxikologie
- Spezielle Sporternährung





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 Bachkönig, MSc.

Referentin, Ausbildungsberatung
+43 1 997 27 38-107
bachkoenig@flexyfitacademy.com

Wichtige Links

[Unser Leitbild \(bdf\) »](#)

[BK Basiskompetenz \(pdf\) »](#)

[Förderinformationen »](#)

[Unsere Zertifizierungen »](#)

