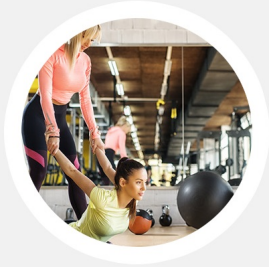




Kursnummer: LWLL26-HW-9a
PRÄSENZ LEHRGANG



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





Präsenzkurs Factsheet

Lehrgang

Dipl. Präventiver Fitness und Vitaltrainer

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

Kursort: Wien

Kursstart: Sofort starten mit: Ernährungscoaching im Alltag (online)
Präsenzphase: 14. September 2026 - 13. Juni 2027

Module:

- Modul 1 | Sportkompetenz
- Modul 2 | Spezialisierung Personal Training
- Modul 3 | Vertiefung Fitness 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 | 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 Spezialisierung Personal Training

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

Schulungsort: Wien

Zeitraum: 14. September 2026 - 24. September 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: 05. Oktober 2026 - 15. Oktober 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)

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 »](#)

