



## 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)





## Präsenzkurs Factsheet

### Lehrgang

# Dipl. Präventiver Fitness und Vitaltrainer

**Kurstyp:** Kombiniertes Lehrgang | Online live Webinar, Wochenendkurs

**Kursort:** Wien

**Kursstart:** Sofort starten mit: ErnährungstrainerIn A-Lizenz (online)  
Präsenzphase: 13. Juni 2026 - 18. Oktober 2026

**Module:**

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

**Kosten:** € 5.490,-

Ausbildungskosten inkl. Lehrgangunterlagen (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 EntspannungstrainerIn A-Lizenz

**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 III    FitnesstrainerIn A-Lizenz

**Kurstyp:** Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr)

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 13. Juni 2026 - 28. 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)

#### Modul IV    Health Fitness Personal TrainerIn A-Lizenz

**Kurstyp:** Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr)

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 04. Juli 2026 - 12. 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)





## Präsenzkurs Module

### Lehrgang

# Dipl. Präventiver Fitness und Vitaltrainer

#### Modul V Spezialisierung Prävention

**Kurstyp:** Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr)

**Schulungsort:** Wien

**Zeitraum:** 10. Oktober 2026 - 18. Oktober 2026

##### Unterrichtsfächer

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

#### Modul VI ErnährungstrainerIn A-Lizenz

**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 »](#)

