



DIPLOMLEHRGÄNGE

# DIPLOM HEALTH FITNESS- & PERSONALTRAINER/IN

www.sportausbildung.com  
Hotline: +43 1 997 27 38  
info@sportausbildung.com

MACHEN SIE IHR HOBBY  
ZUM BERUF!





**KURSNUMMER: BLC519-we-10b-2**  
DIPLOM HEALTH FITNESS- & PERSONALTRAINERIN

# Blended Learning

**Kurstyp:** Wochenendkurs | **Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr**  
**Kursort:** **Graz**

**Kursstart:** **Sofort starten** mit der Sportkompetenz (online)  
Präsenzphase: 14. Dezember 2019 - 19. Januar 2020  
**+ Praktische Prüfung innerhalb von 12 Monaten ab letztem Präsenztage**

**Module:**

1. Modul | Sportkompetenz  
280 EE | eLearning - Videounterricht (344 FullHD Lernvideos)
2. Modul | Dipl. FitnesstrainerIn  
4 Präsenztage (34 UE) Präsenzzeitraum: 14. Dezember 2019 - 22. Dezember 2019
3. Modul | Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn  
4 Präsenztage (34 UE) Präsenzzeitraum: 11. Januar 2020 - 19. Januar 2020

**Kosten:** **€ 2.290,-**  
Ausbildungskosten inkl. Lehrgangsunterlagen (Präsentationen & Skripten) in digitaler Form und Prüfungsgebühren. **Ratenzahlung möglich**, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:  
(Anzahlung: **€ 600,-** & monatlich ab **€ 189,-**)

**Umfang:** 803 E

- 68 UE | Präsenzkurseinheiten in Theorie und Praxis
- 280 EE | eLearning - Videounterricht (344 FullHD Lernvideos)
- 60 TE | Praktische Umsetzung (Praxiseinheiten - Selbsttraining)
- 35 RE | Literaturrecherche
- 360 AE | Abschlussarbeiten (Hausarbeiten, Facharbeiten od. Fallbeispiele)



## Förderungen & Bildungskarenz:

Aufgrund des gesamten Ausbildungsumfanges ist der Lehrgang für eine Bildungskarenz geeignet. Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!

A | D | CH: **0800 400 30 11**  
info@sportausbildung.com

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

UE - Unterrichtseinheiten | EE - eLearningeinheiten | TE - Trainingseinheiten | RE - Rechercheeinheiten | LE - Lerneinheiten  
AE - Arbeitseinheiten | E - Einheit (Eine Einheit wird mit einem Lern-/Zeitaufwand von 60 Minuten gerechnet.)





**KURSNUMMER: BLC519-we-10b-2**  
DIPLOM HEALTH FITNESS- & PERSONALTRAINERIN

## Module





	Lernvariante: E-Learning (Modul Sportkompetenz )
	<b>Zeitraum:</b> beliebig
	<p><b>Unterrichtsfächer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anatomie (8 UE)</li> <li>Berufskunde und Recht (4 UE)</li> <li>Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (4 UE)</li> <li>Grundlagen der Ernährung (4 UE)</li> <li>Kundenorientiertes Arbeiten (4 UE)</li> <li>Physiologie (8 UE)</li> <li>Sportpsychologie - Kommunikation und Motivation (4 UE)</li> <li>Sportverletzung (4 UE)</li> <li>Trainingslehre Grundlage (8 UE)</li> </ul>
	Präsenzphase (Modul Dipl. FitnesstrainerIn)
	<b>Kurstyp:</b> Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr)
	<b>Schulungsort:</b> GRAZ
	<b>Zeitraum:</b> 14. Dezember 2019 - 22. Dezember 2019
	<p><b>Unterrichtsfächer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausdauertraining in der Praxis (4 UE)</li> <li>Einführung in das Sensomotorische Training (4 UE)</li> <li>Fitnesstrainer Praxiseinheiten (30 UE)</li> <li>Freies Krafttraining 1 (4 UE)</li> <li>Funktionelles Krafttraining (4 UE)</li> <li>Geräteunterstütztes Krafttraining (8 UE)</li> <li>Grundlegende Ganzkörperübungen (4 UE)</li> <li>Prüfungsvorbereitung Fitnesstrainer (2 UE)</li> <li>Trainingsplanung (4 UE)</li> </ul>





**KURSNUMMER: BLC519-we-10b-2**  
DIPLOM HEALTH FITNESS- & PERSONALTRAINERIN

## Module

	Präsenzphase (Modul Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn)
	<b>Kurstyp:</b> Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr)
	<b>Schulungsort:</b> GRAZ
	<b>Zeitraum:</b> 11. Januar 2020 - 19. Januar 2020
	<b>Unterrichtsfächer</b> Differenziertes Krafttraining - Wirbelsäule/ Schultergürtel (8 UE) Freies Krafttraining 2 (4 UE) Functional Training und funktionelles Aufwärmen (8 UE) Gesundheitliche Aspekte vom Training (4 UE) Health Fitness Personal Trainer Praxiseinheiten (30 UE) One2One Training (4 UE) Prüfungsvorbereitung Personaltrainer (2 UE) Training mit spez. Fitnessgeräten (4 UE)





## KURSORGANISATION

---

**Melanie Brandstätter, Bakk.**

Leiterin der Flexyfit Sports Academy

+43 1 997 27 38-102

brandstaetter@sportausbildung.com

**Mag. Katrin Sprohar**

Teilnehmerbetreuung/Kursorganisation

+43 1 997 27 38 109

sprohar@sportausbildung.com



## WICHTIGE LINKS

---

[Anmeldeformular](#)[Unser Leitbild](#)[Unser Service](#)[Förderinformationen](#)