



DIPLOMLEHRGÄNGE

# DIPLOM PROFESSIONAL HEALTH FITNESS- & PERSONALTRAINER/IN



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

MACHEN SIE IHR HOBBY  
ZUM BERUF!



**KURSNUMMER: LD519-we-12b**

DIPLOM PROFESSIONAL HEALTH FITNESS- &amp; PERSONALTRAINERIN

# Präsenzkurs

**Kurstyp:** Wochenendkurs | **Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr****Kursort:** **Graz****Kursstart:** **14. Dezember 2019** (Durchschnittliche Lerndauer: **3 Monate**)

(Mit der Sportkompetenz flexibel gestaltbar, kürzerer oder längerer Zeitraum möglich)

**+ Praktische Prüfung innerhalb von 12 Monaten ab letztem Präsenztage****Module:**

1. Modul | Sportkompetenz

6 Präsenztage (48 UE) Präsenzzeitraum: **flexibel**

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

4. Modul | Dipl. Professional Health Fitness Personal TrainerIn

7 Präsenztage (54 UE) Präsenzzeitraum: 25. Januar 2020 - 16. Februar 2020

**Kosten:** **€ 3.490,-**Ausbildungskosten inkl. Lehrgangsunterlagen (Präsentationen & Skripten) in digitaler Form und Prüfungsgebühren. **Ratenzahlung möglich**, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:  
(Anzahlung: **€ 600,-** & monatlich ab **€ 193,-**)**Umfang:** 1.101 E

170 UE | Präsenzkurseinheiten in Theorie und Praxis

280 EE | eLearning - Videounterricht (344 FullHD Lernvideos)

90 TE | Praktische Umsetzung (Praxiseinheiten - Selbsttraining)

45 RE | Literaturrecherche

516 LE | Selbststudium (Lerneinheiten)

**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: LD519-we-12b**

DIPLOM PROFESSIONAL HEALTH FITNESS- &amp; PERSONALTRAINERIN

# Unser flexibler Kern

## Das Modul Sportkompetenz

Die Sportkompetenz ist das **Basismodul** jeder flexyfit Sportausbildung und enthält diese Fächer:

Anatomie	8 UE
Berufskunde und Recht	4 UE
Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung	4 UE
Grundlagen der Ernährung	4 UE
Kundenorientiertes Arbeiten	4 UE
Physiologie	8 UE
Sportpsychologie - Kommunikation und Motivation	4 UE
Sportverletzung	4 UE
Trainingslehre Grundlage	8 UE

### Der flexyfit Vorteil

Sie bestimmen für jedes Fach der Sportkompetenz Ihren **eigenen Präsenztermin** ganz bequem über Ihr Academykonto. Zusätzlich sind schon **alle Online Lernvideos** sofort bei Kursstart freigeschaltet. Das ist flexibles Lernen.

### Wie funktioniert das?

Sie loggen sich **online** in Ihr Academykonto ein und wählen aus einer vorgegebenen Liste von Terminen und Standorten für jedes einzelne Fach den für Sie besten Termin aus :)

**Was heißt das?** Sie können z.B. das Fach Physiologie an einem **anderen Standort** absolvieren oder an einem **späteren Termin** oder sofort **online als eLearning**.

Sie bestimmen also selbst die Dauer Ihrer Ausbildung :)

Sie finden alle Termine online in Ihrem Academykonto, hier zeigen wir Ihnen den frühesten Termin für Ihren Standort: **Graz**

**Schulungsort:** GRAZ**SPK Zeitraum:** 18. April 2020 - 17. Mai 2020**KursTyp:** Wochenendkurs

Hier können Sie noch früher starten: **Linz**

**Schulungsort:** LINZ**SPK Zeitraum:** 20. Januar 2020 - 30. Januar 2020**KursTyp:** Wochenkurs

**Worauf warten Sie noch?** - Holen Sie sich gleich Ihr [Anmeldeformular](#)



**KURSNUMMER: LD519-we-12b**

DIPLOM PROFESSIONAL HEALTH FITNESS- &amp; PERSONALTRAINERIN

# Module

	Präsenzphase (Modul Sportkompetenz)
	<b>Zeitraum:</b> Buchen Sie sich kostenlos am Standort Ihrer Wahl ein Das Modul Sportkompetenz können Sie <b>flexibel</b> in Ihrem Academykonto nach Ihren Wünschen buchen (Zeitraum, Kursvariante, Kursort usw.). Alle Unterrichtsfächer der Sportkompetenz finden Sie <b>zusätzlich kostenlos auch als eLearning-Variante</b> (mit <b>344 Full HD Lernvideos</b> ) in Ihrem Academykonto sofort verfügbar.
	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
	<b>Unterrichtsfächer</b> Ausdauertraining in der Praxis (4 UE) Einführung in das Sensomotorische Training (4 UE) Fitnesstrainer Praxiseinheiten (30 UE) Freies Krafttraining 1 (4 UE) Funktionelles Krafttraining (4 UE) Geräteunterstütztes Krafttraining (8 UE) Grundlegende Ganzkörperübungen (4 UE) Prüfungsvorbereitung Fitnesstrainer (2 UE) Trainingsplanung (4 UE)



**KURSNUMMER: LD519-we-12b**

DIPLOM PROFESSIONAL HEALTH FITNESS- &amp; 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)
	Präsenzphase (Modul Dipl. Professional Health Fitness Personal Trai...)
	<b>Kurstyp:</b> Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr)
	<b>Schulungsort:</b> GRAZ
	<b>Zeitraum:</b> 25. Januar 2020 - 16. Februar 2020
	<b>Unterrichtsfächer</b> Bewegungslehre und Biomechanik (16 UE) Dif. Krafttraining/Beinachsentraining (4 UE) Entspannungstechniken (4 UE) Gewichtsreduktion und Management (4 UE) kritische Betrachtung von Fitnesstrends (4 UE) Outdoortraining (12 UE) Plyometrisches Training (4 UE) Professional Personal Trainer Praxiseinheiten (30 UE) Prüfungsvorbereitung Personaltrainer (2 UE) Regeneration (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](#)