



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: BLC522-s-5c**  
**DIPLOM HEALTH FITNESS- & PERSONALTRAINERIN**

# Blended Learning

**Kurstyp:** Kombiniertes Lehrgang | **Online live Webinar, Semesterkurs**  
**Kursort:** Linz

**Kursstart:** **Sofort starten** mit der Sportkompetenz (online)  
Präsenzphase: 15. Juli 2022 - 02. Dezember 2022  
**+ Praktische Prüfung innerhalb von 12 Monaten ab letztem Präsenztag**

**Module:**

1. Modul | Sportkompetenz  
280 EE | eLearning - Videounterricht (427 FullHD Lernvideos)
2. Modul | Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn  
4 Präsenztage (32 UE) Präsenzzeitraum: 15. Juli 2022 - 02. September 2022
3. Modul | Dipl. FitnesstrainerIn  
4 Präsenztage (32 UE) Präsenzzeitraum: 14. Oktober 2022 - 02. Dezember 2022

**Kosten:** € 2.390,-  
Ausbildungskosten inkl. Lehrgangunterlagen (Präsentationen & Skripten) in digitaler Form und Prüfungsgebühren. **Ratenzahlung möglich**, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:  
(Anzahlung: € 600,- & monatlich ab € 179,-)

**Umfang:** 739 E

- 64 UE | Präsenzkurseinheiten in Theorie und Praxis
- 280 EE | eLearning - Videounterricht (427 FullHD Lernvideos)
- 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](mailto: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: BLC522-s-5c  
DIPLOM HEALTH FITNESS- & PERSONALTRAINERIN

# Unser flexibler Kern

## Das Modul Sportkompetenz

Die Sportkompetenz ist das **Basismodul** jeder flexyfit Sportausbildung.

Um bei der Arbeit mit Menschen verantwortungsvoll und effektiv handeln zu können, ist es von zentraler Bedeutung, den menschlichen Körper und die Mechanismen, die darin ablaufen, möglichst gut zu kennen und natürlich auch zu verstehen, wie diese beeinflusst werden können. Sie erwerben fundiertes Basiswissen über Sport, Bewegung, gesunde Ernährung und kundenorientiertes Arbeiten.

Dieses **essentielle Wissen** muss leicht zugänglich sein, deshalb haben wir uns etwas für Sie überlegt um Ihr Lernerlebnis so **einfach & flexibel** wie möglich zu machen.



### ▶ Online Lernvideos

Die Online Lernvideos dienen als Basis für das Lernen Ihres Grundmoduls. Hier haben unsere FachdozentInnen den Lernstoff für Sie in mehr als 300 UHD Videos zusammengefasst.

### 📄 Präsentationen & Skripte

Sind die perfekte Ergänzung zu den Online-Lernvideos. Holen Sie sich ein tieferes Verständnis und lesen Sie jederzeit alles nach, was Sie für wichtig halten.

### 🖥️ Online Live Webinare (NEU!)

Flexibler Unterricht bei Ihnen zuhause! Die Vorlesungen des Basismoduls bieten wir auch als interaktive Online Live Webinare an. Unsere FachdozentInnen halten den Unterricht live ab und Sie können aktiv am Unterricht teilnehmen. Diskutieren Sie mit, stellen Sie Ihre Fragen und gestalten Sie den Unterricht live mit. Das Lernerlebnis von Präsenzunterricht bei Ihnen zuhause.








## So flexybel war E-Learning noch nie!

Starten Sie jetzt Ihre Ausbildung noch heute mit Ihrer flexiblen Sportkompetenz!



**KURSNUMMER: BLC522-s-5c**  
DIPLOM HEALTH FITNESS- & PERSONALTRAINERIN

## Module

	Lernvariante: E-Learning (Modul Sportkompetenz)
	 <b>Zeitraum:</b> beliebig
	<b>Unterrichtsfächer</b> Anatomie Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung Grundlagen der Ernährung Kundenorientiertes Arbeiten Physiologie Sportpsychologie - Kommunikation und Motivation Sportverletzung Trainingslehre Grundlage
	Präsenzphase (Modul Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn)
	<b>Kurstyp:</b> Semesterkurs (Freitags von 15:00 - 19:00)
	<b>Schulungsort:</b> LINZ
	<b>Zeitraum:</b> 15. Juli 2022 - 02. September 2022
	<b>Unterrichtsfächer</b> Differenziertes Krafttraining - Wirbelsäule/ Schultergürtel (8 UE) Freies Krafttraining 2 (4 UE) Functional Training und funktionelles Aufwärmen (8 UE) HIT High Intensity Training (4 UE) One2One Training (4 UE) Training mit spez. Fitnessgeräten (4 UE)





**KURSNUMMER: BLC522-s-5c**  
**DIPLOM HEALTH FITNESS- & PERSONALTRAINERIN**

## Module

	<b>Präsenzphase (Modul Dipl. FitnesstrainerIn)</b>
	<b>Kurstyp:</b> Semesterkurs (Freitags von 15:00 - 19:00)
	<b>Schulungsort:</b> LINZ
	<b>Zeitraum:</b> 14. Oktober 2022 - 02. Dezember 2022
	<b>Unterrichtsfächer</b> Ausdauertraining in der Praxis (4 UE) Einführung in das Sensomotorische Training (4 UE) Freies Krafttraining 1 (4 UE) Funktionelles Krafttraining (4 UE) Geräteunterstütztes Krafttraining (8 UE) Grundlegende Ganzkörperübungen (4 UE) Trainingsplanung (4 UE)







## KURSOrganISATION

---

**Melanie Brandstätter**

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](#)