



DIPLOMLEHRGÄNGE

# DIPLOM HEALTH FITNESS- & PERSONALTRAINER/IN

[www.sportausbildung.com](http://www.sportausbildung.com)  
Hotline: +43 1 997 27 38  
[info@sportausbildung.com](mailto:info@sportausbildung.com)

MACHEN SIE IHR HOBBY  
ZUM BERUF!





**KURSNUMMER: LC520-we-8g-1**  
DIPLOM HEALTH FITNESS- & PERSONALTRAINERIN

# Präsenzkurs

**Kurstyp:** Wochenendkurs | **Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr**  
**Kursort:** Innsbruck , Dornbirn

**Kursstart:** **08. August 2020** (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 (44 UE) Präsenzzeitraum: **flexibel**
2. Modul | Dipl. FitnesstrainerIn  
4 Präsenztage (32 UE) Präsenzzeitraum: 12. September 2020 - 20. September 2020
3. Modul | Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn  
4 Präsenztage (32 UE) Präsenzzeitraum: 14. November 2020 - 22. November 2020

**Kosten:** **€ 2.490,-**  
Ausbildungskosten inkl. Lehrgangsunterlagen (Präsentationen & Skripten) in digitaler Form und Prüfungsgebühren. **Ratenzahlung möglich**, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:  
(Anzahlung: **€ 600,-** & monatlich ab **€ 189,-**)

**Umfang:** 843 E

108 UE | Präsenzkurseinheiten in Theorie und Praxis  
280 EE | eLearning - Videountericht (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: LC520-we-8g-1**  
DIPLOM HEALTH FITNESS- & PERSONALTRAINERIN

# Unser flexibler Kern

## Das Modul Sportkompetenz

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

Anatomie	8 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: **Innsbruck**



**Schulungsort: INNSBRUCK**



**SPK Zeitraum:** 08. August 2020 - 30. August 2020

**KursTyp:** Wochenendkurs

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





**KURSNUMMER: LC520-we-8g-1**  
DIPLOM HEALTH FITNESS- & PERSONALTRAINERIN

## Module



Präsenzphase (Modul Sportkompetenz)



**Zeitraum:** Buchen Sie sich kostenlos am Standort Ihrer Wahl ein  
Das Modul Sportkompetenz können Sie **flexibel** in Ihrem Academykonto nach Ihren Wünschen buchen (Zeitraum, Kursvariante, Kursort usw.). Alle Unterrichtsfächer der Sportkompetenz finden Sie **zusätzlich kostenlos auch als eLearning-Variante** (mit **344 Full HD Lernvideos**) in Ihrem Academykonto sofort verfügbar.



Präsenzphase (Modul Dipl. FitnesstrainerIn)



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



**Schulungsort:** DORNBIRN



**Zeitraum:** 12. September 2020 - 20. September 2020

### Unterrichtsfächer





- 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)
- Trainingsplanung (4 UE)





**KURSNUMMER: LC520-we-8g-1**  
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> DORNBIRN
	<b>Zeitraum:</b> 14. November 2020 - 22. November 2020
	<b>Unterrichtsfächer</b> Differenziertes Krafttraining - Wirbelsäule/ Schultergürtel (8 UE) Freies Krafttraining 2 (4 UE) Functional Training und funktionelles Aufwärmen (8 UE) Health Fitness Personal Trainer Praxiseinheiten (30 UE) HIT High Intensity Training (4 UE) One2One Training (4 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](#)