



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: LC524-w-12f  
DIPLOM PERSONALTRAINER

# Präsenzkurs

**Kurstyp:** Kombiniertes Lehrgang | **Online live Webinar, Wochenkurs**  
**Kursort:** Innsbruck

**Kursstart:** **Sofort starten** mit der Sportkompetenz (online)  
Präsenzphase: 16. Dezember 2024 - 13. März 2025  
**+ Praktische Prüfung innerhalb von 12 Monaten ab letztem Präsenztage**

**Module:**

1. Modul | Sportkompetenz  
280 EE | eLearning - Videounterricht (314 FullHD Lernvideos)
2. Modul | Dipl. FitnesstrainerIn  
4 Präsenztage (32 UE) Präsenzzeitraum: 16. Dezember 2024 - 19. Dezember 2024
3. Modul | Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn  
4 Präsenztage (32 UE) Präsenzzeitraum: 10. März 2025 - 13. März 2025

**Kosten:** € 2.540,-  
Ausbildungskosten inkl. Lehrgangunterlagen (Präsentationen & Skripten) in digitaler Form und Prüfungsgebühren. **Ratenzahlung möglich**, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:  
(Anzahlung: € 600,- & monatlich ab € 194,-)

**Umfang:** 932 E

64 UE | Präsenzkurseinheiten in Theorie und Praxis  
329 EE | eLearning - Videounterricht (314 FullHD Lernvideos)  
76 RE | Literaturrecherche  
343 LE | Selbststudium (Lerneinheiten)  
60 TE | Praktische Umsetzung  
21 AE | Abschlussarbeiten & Prüfungen  
39 VE | Lernvideos Einheiten



## Förderungen & Bildungskarenz:

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

Hotline: **+43 1 997 27 38**  
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.)





**i** KURSNUMMER: LC524-w-12f  
DIPLOM PERSONALTRAINER

# 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: LC524-w-12f**  
**DIPLOM PERSONALTRAINER**

# Module





|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | E-Learning, optional Präsenz Online Webinare (Modul Sportkompetenz)                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | <b>Zeitraum:</b> beliebig                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <b>Unterrichtsfächer</b><br>Anatomie<br>Ernährung<br>Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung<br>Kundenorientiertes Arbeiten<br>Physiologie<br>Sportpsychologie - Kommunikation und Motivation<br>Sportverletzung<br>Trainingslehre Grundlage                                                                         |
|  | Präsenzphase (Modul Dipl. FitnesstrainerIn)                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | <b>Kurstyp:</b> Wochenkurs (Mo-Do 09:00-18:00 Uhr)                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <b>Schulungsort:</b> INNSBRUCK                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <b>Zeitraum:</b> 16. Dezember 2024 - 19. Dezember 2024                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <b>Unterrichtsfächer</b><br>Ausdauertraining in der Praxis (4 UE)<br>Einführung in das Sensomotorische Training (4 UE)<br>Freies Krafttraining 1 (4 UE)<br>funktionelle Kraftübungen (4 UE)<br>Geräteunterstütztes Krafttraining (8 UE)<br>Grundlegende Ganzkörperübungen (4 UE)<br>Trainingsplanung für Fitnesstrainer (4 UE) |





**KURSNUMMER: LC524-w-12f**  
**DIPLOM PERSONALTRAINER**

# Module

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Präsenzphase (Modul Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn)</b>                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | <b>Kurstyp:</b> Wochenkurs (Mo-Do 09:00-18:00 Uhr)                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <b>Schulungsort:</b> INNSBRUCK                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | <b>Zeitraum:</b> 10. März 2025 - 13. März 2025                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                   | <b>Unterrichtsfächer</b><br>Differenziertes Krafttraining - Wirbelsäule/ Schultergürtel (8 UE)<br>Freies Krafttraining 2 (4 UE)<br>Functional Training (4 UE)<br>Funktionelles Aufwärmen (4 UE)<br>HIT High Intensity Training (4 UE)<br>One2One Training (4 UE)<br>Training mit spez. Fitnessgeräten (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](#)