



DIPLOMLEHRGÄNGE

# DIPLOM SENIOREN- TRAINER/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: LSEN424-we-8f**  
**DIPLOM SENIORENTRAINER**

# Präsenzkurs

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

**Kursstart:** **Sofort starten** mit der Sportkompetenz (online)  
Präsenzphase: 09. November 2024 - 08. Dezember 2024  
**+ Praktische Prüfung innerhalb von 12 Monaten ab letztem Präsenztage**

**Module:** 1. Modul | Sportkompetenz  
280 EE | eLearning - Videountericht (314 FullHD Lernvideos)  
2. Modul | Dipl. SeniorentainerIn  
10 Präsenztage (82 UE) Präsenzzeitraum: 09. November 2024 - 08. Dezember 2024

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

**Umfang:** 748 E

82 UE | Präsenzkurseinheiten in Theorie und Praxis  
292 EE | eLearning - Videountericht (314 FullHD Lernvideos)  
64 RE | Literaturrecherche  
231 LE | Selbststudium (Lerneinheiten)  
30 TE | Praktische Umsetzung  
10 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: LSEN424-we-8f  
DIPLOM SENIORENTAINER

# 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: LSEN424-we-8f**  
**DIPLOM SENIORENTRAINER**

# Module





	E-Learning, optional Präsenz Online Webinare (Modul Sportkompetenz)
	 <b>Zeitraum:</b> beliebig
	<b>Unterrichtsfächer</b> Anatomie Ernährung Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung Kundenorientiertes Arbeiten Physiologie Sportpsychologie - Kommunikation und Motivation Sportverletzung Trainingslehre Grundlage





**KURSNUMMER: LSEN424-we-8f**  
**DIPLOM SENIORENTRAINER**

## Module

	<b>Präsenzphase</b> (Modul Dipl. SeniorentainerIn)
	<b>Kurstyp:</b> Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr)
	<b>Schulungsort:</b> INNSBRUCK
	<b>Zeitraum:</b> 09. November 2024 - 08. Dezember 2024
	<p><b>Unterrichtsfächer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausdauertraining im Alter (4 UE)</li> <li>Beckenbodentraining (4 UE)</li> <li>Beweglichkeitstraining und Mobilität (4 UE)</li> <li>Funktionelle Bewegungsanalyse für Senioren (4 UE)</li> <li>Gesundheitliche Vorteile des Trainings (4 UE)</li> <li>Koordinationstraining (4 UE)</li> <li>Krafttraining mit Großgeräten (8 UE)</li> <li>Krafttraining mit Kleingeräten (8 UE)</li> <li>Krafttraining Outdoor (8 UE)</li> <li>Prüfungsvorbereitung Seniorentainer One2One (2 UE)</li> <li>Rumpfstabilitätstraining auf instabilen Unterlagen (4 UE)</li> <li>Rumpfstabilitätstraining auf stabilen Unterlagen (4 UE)</li> <li>Spezielle Ernährung im Alter (4 UE)</li> <li>Spezielle Physiologie und Pathologie (SEN) (8 UE)</li> <li>Sturzprophylaxe (4 UE)</li> <li>Training bei diversen Krankheitsbildern (SEN) (4 UE)</li> <li>Trainingslehre speziell Seniorentaining (4 UE)</li> </ul>





## 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](#)