

DIPLOMLEHRGÄNGE

DIPLOM VITAL- UND GESUNDHEITS- TRAINER/IN

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

MACHEN SIE IHR HOBBY
ZUM BERUF!





KURSNUMMER: LVIT424-HW-6f
DIPLOM GESUNDHEITSTRAINER

Präsenzkurs

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

Kursstart: **Sofort starten** mit der Sportkompetenz (online)
Präsenzphase: 09. September 2024 - 03. Oktober 2024
+ Praktische Prüfung innerhalb von 12 Monaten ab letztem Präsenztage

Module:

1. Modul | Sportkompetenz
280 EE | eLearning - Videounterricht (494 FullHD Lernvideos)
2. Modul | Dipl. WirbelsäulentrainerIn
16 Präsenztage (64 UE) Präsenzzeitraum: 09. September 2024 - 03. Oktober 2024
3. Modul | Dipl. ErnährungstrainerIn
280 EE | eLearning - Videounterricht (494 FullHD Lernvideos)
4. Modul | Dipl. EntspannungstrainerIn
280 EE | eLearning - Videounterricht (494 FullHD Lernvideos)

Kosten: € 4.490,-
Ausbildungskosten inkl. Lehrgangunterlagen (Präsentationen & Skripten) in digitaler Form und Prüfungsgebühren. **Ratenzahlung möglich**, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:
(Anzahlung: € 600,- & monatlich ab € 259,-)

Umfang: 1.999 E

208 UE | Präsenzkurseinheiten in Theorie und Praxis
704 EE | eLearning - Videounterricht (494 FullHD Lernvideos)
242 RE | Literaturrecherche
671 LE | Selbststudium (Lerneinheiten)
90 TE | Praktische Umsetzung
21 AE | Abschlussarbeiten & Prüfungen
63 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: LVIT424-HW-6f
DIPLOM GESUNDHEITSTRAINER

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: LVIT424-HW-6f
DIPLOM GESUNDHEITSTRAINER

Module







| | |
|---|---|
|  | E-Learning, optional Präsenz Online Webinare (Modul Sportkompetenz) |
|  |  Zeitraum: beliebig |
| | Unterrichtsfächer Anatomie Ernährung Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung Kundenorientiertes Arbeiten Physiologie Sportpsychologie - Kommunikation und Motivation Sportverletzung Trainingslehre Grundlage |
|  | Präsenzphase (Modul Dipl. WirbelsäulentrainerIn) |
|  | Kurstyp: Halbtages-Wochenkurs (Mo.-Do. von 10:00 - 14:00 Uhr) |
|  | Schulungsort: INNSBRUCK |
|  | Zeitraum: 09. September 2024 - 03. Oktober 2024 |
| | Unterrichtsfächer Beinachsenstabilität (4 UE) Funktionelle Bewegungsanalyse des Bewegungsapparates (4 UE) Grundlagen zum Thema „Starker Rücken - Rückenschmerz“ (8 UE) Konzeption und Durchführung einer Rückenstunde (8 UE) Körperwahrnehmung und Körpererfahrung (4 UE) Life-Time-Sportarten in der Neuen Rückenschule (8 UE) Verbesserung der Krafftähigkeit des Rumpfes (12 UE) Verbesserung der Rumpfbeweglichkeit (4 UE) Verhältnisprävention und Verhaltensprävention (8 UE) Wirbelsäule & Sensomotorisches Training (4 UE) |





KURSNUMMER: LVIT424-HW-6f
DIPLOM GESUNDHEITSTRAINER

Module

| | |
|---|---|
|  | E-Learning, optional Präsenz Online Webinare (Modul Dipl. Ernährung...) |
|  |  Zeitraum: beliebig |
| | <p>Unterrichtsfächer</p> <ul style="list-style-type: none"> Anatomie und Physiologie der Verdauung Ernährung für Personengruppen ER3 Ernährungsempfehlung und Betreuung Ernährungsformen und Diäten Ernährungslehre Ernährungsmedizin Ernährungsökologie Ernährungsphysiologische Aspekte Ernährungspsychologie Gesundheitserziehung Hauptnährstoffe Kräuterkunde Lebensmittelkennzeichnung Lebensmittelkunde Lebensmitteltoxikologie Spezielle Sporternährung |
|  | E-Learning, optional Präsenz Online Webinare (Modul Dipl. Entspannu...) |
|  |  Zeitraum: beliebig |
| | <p>Unterrichtsfächer</p> <ul style="list-style-type: none"> Assisted Stretching - EntspannungstrainerIn Atemschulung Entspannung und Ausdauersport Entspannung und Ernährung Entspannung und Wirbelsäule Entspannungsmethoden - ein Überblick Mentales- & autogenes Training Pilates Grundübungen Progressive Muskelrelaxation Stresstheorie Stundengestaltung und -planung (ENT) Yoga Grundübungen |





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](#)