

DIPLOMLEHRGÄNGE

# DIPLOM PRÄVENTIVE/R FITNESS UND VITALTRAINER/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: LWLL24-HW-4f-1**  
**DIPLOM PRÄVENTIVER TRAINER**

# Präsenzkurs

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

**Kursstart:** **Sofort starten** mit der Sportkompetenz (online)  
Präsenzphase: 13. Mai 2024 - 10. Oktober 2024  
**+ Praktische Prüfung innerhalb von 12 Monaten ab letztem Präsenztage**

- Module:**
1. Modul | Sportkompetenz  
280 EE | eLearning - Videountericht (494 FullHD Lernvideos)
  2. Modul | Dipl. EntspannungstrainerIn  
280 EE | eLearning - Videountericht (494 FullHD Lernvideos)
  3. Modul | Dipl. ErnährungstrainerIn  
280 EE | eLearning - Videountericht (494 FullHD Lernvideos)
  4. Modul | Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn  
8 Präsenztage (32 UE)      Präsenzzeitraum: 13. Mai 2024 - 06. Juni 2024
  5. Modul | Dipl. FitnesstrainerIn  
8 Präsenztage (32 UE)      Präsenzzeitraum: 10. Juni 2024 - 20. Juni 2024
  6. Modul | Spezialisierung Prävention  
4 Präsenztage (16 UE)      Präsenzzeitraum: 07. Oktober 2024 - 10. Oktober 2024

**Kosten:** € 5.390,-  
Ausbildungskosten inkl. Lehrgangunterlagen (Präsentationen & Skripten) in digitaler Form und Prüfungsgebühren. **Ratenzahlung möglich**, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:  
(Anzahlung: € 600,- & monatlich ab € 319,-)

**Umfang:** 2.405 E

224 UE | Präsenzkurseinheiten in Theorie und Praxis  
786 EE | eLearning - Videountericht (494 FullHD Lernvideos)  
267 RE | Literaturrecherche  
911 LE | Selbststudium (Lerneinheiten)



**Förderungen & Bildungskarenz:**

120 TE | **Praktische Umsetzung**  
Aufgrund des gesamten Ausbildungsumfanges ist der Lehrgang für eine Bildungskarenz  
geeignet. **Abschlussarbeiten & Prüfungen** gerne!  
34 AE | **Abschlussarbeiten & Prüfungen**  
63 VE | Lernvideos Einheiten

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: LWLL24-HW-4f-1  
DIPLOM PRÄVENTIVER TRAINER

# 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: LWLL24-HW-4f-1**  
**DIPLOM PRÄVENTIVER TRAINER**

# 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
	E-Learning, optional Präsenz Online Webinare (Modul Dipl. Entspannu...)
	 <b>Zeitraum:</b> beliebig
	<b>Unterrichtsfächer</b> 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





**KURSNUMMER: LWLL24-HW-4f-1**  
**DIPLOM PRÄVENTIVER TRAINER**

## Module

	E-Learning, optional Präsenz Online Webinare (Modul Dipl. Ernährung...)
	<b>Zeitraum:</b> beliebig
	<p><b>Unterrichtsfächer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anatomie und Physiologie der Verdauung</li> <li>Ernährung für Personengruppen ER3</li> <li>Ernährungsempfehlung und Betreuung</li> <li>Ernährungsformen und Diäten</li> <li>Ernährungslehre</li> <li>Ernährungsmedizin</li> <li>Ernährungsökologie</li> <li>Ernährungsphysiologische Aspekte</li> <li>Ernährungspsychologie</li> <li>Gesundheitserziehung</li> <li>Hauptnährstoffe</li> <li>Kräuterkunde</li> <li>Lebensmittelkennzeichnung</li> <li>Lebensmittelkunde</li> <li>Lebensmitteltoxikologie</li> <li>Spezielle Sporternährung</li> </ul>
	Präsenzphase (Modul Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn)
	<b>Kurstyp:</b> Halbtages-Wochenkurs (Mo.-Do. von 10:00 - 14:00 Uhr)
	<b>Schulungsort:</b> INNSBRUCK
	<b>Zeitraum:</b> 13. Mai 2024 - 06. Juni 2024
	<p><b>Unterrichtsfächer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Differenziertes Krafttraining - Wirbelsäule/ Schultergürtel (8 UE)</li> <li>Freies Krafttraining 2 (4 UE)</li> <li>Functional Training (4 UE)</li> <li>Funktionelles Aufwärmen (4 UE)</li> <li>HIT High Intensity Training (4 UE)</li> <li>One2One Training (4 UE)</li> <li>Training mit spez. Fitnessgeräten (4 UE)</li> </ul>





**KURSNUMMER: LWLL24-HW-4f-1**  
**DIPLOM PRÄVENTIVER TRAINER**

## Module

	Präsenzphase (Modul Dipl. FitnesstrainerIn)
	<b>Kurstyp:</b> Halbtages-Wochenkurs (Mo.-Do. von 10:00 - 14:00 Uhr)
	<b>Schulungsort:</b> INNSBRUCK
	<b>Zeitraum:</b> 10. Juni 2024 - 20. Juni 2024
	<b>Unterrichtsfächer</b> Ausdauertraining in der Praxis (4 UE) Einführung in das Sensomotorische Training (4 UE) Freies Krafttraining 1 (4 UE) funktionelle Kraftübungen (4 UE) Geräteunterstütztes Krafttraining (8 UE) Grundlegende Ganzkörperübungen (4 UE) Trainingsplanung für Fitnesstrainer (4 UE)
	Präsenzphase (Modul Spezialisierung Prävention)
	<b>Kurstyp:</b> Halbtages-Wochenkurs (Mo.-Do. von 10:00 - 14:00 Uhr)
	<b>Schulungsort:</b> INNSBRUCK
	<b>Zeitraum:</b> 07. Oktober 2024 - 10. Oktober 2024
	<b>Unterrichtsfächer</b> Beckenbodentraining (4 UE) Beweglichkeitstraining und Mobilität (4 UE) Funktionelle Bewegungsanalyse (4 UE) Sturzprophylaxe (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](#)