

DIPLOMLEHRGÄNGE

DIPLOM PRÄVENTIVE/R FITNESS UND VITALTRAINER/IN

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

MACHEN SIE IHR HOBBY
ZUM BERUF!





KURSNUMMER: LWLL24-HW-7f
DIPLOM PRÄVENTIVER TRAINER

Präsenzkurs

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

Kursstart: **Sofort starten** mit der Sportkompetenz (online)
Präsenzphase: 05. August 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. FitnesstrainerIn
8 Präsenztage (32 UE) Präsenzzeitraum: 05. August 2024 - 22. August 2024
 3. Modul | Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn
8 Präsenztage (32 UE) Präsenzzeitraum: 16. September 2024 - 26. September 2024
 4. Modul | Spezialisierung Prävention
4 Präsenztage (16 UE) Präsenzzeitraum: 07. Oktober 2024 - 10. Oktober 2024
 5. Modul | Dipl. ErnährungstrainerIn
280 EE | eLearning - Videountericht (494 FullHD Lernvideos)
 6. Modul | Dipl. EntspannungstrainerIn
280 EE | eLearning - Videountericht (494 FullHD Lernvideos)

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. Abschlussexamensarbeiten & Prüfungen
34 AE | Abschlussexamensarbeiten & 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-7f
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-7f
DIPLOM PRÄVENTIVER TRAINER

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. FitnesstrainerIn)
	Kurstyp: Halbtages-Wochenkurs (Mo.-Do. von 10:00 - 14:00 Uhr)
	Schulungsort: INNSBRUCK
	Zeitraum: 05. August 2024 - 22. August 2024
	Unterrichtsfächer 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)





KURSNUMMER: LWLL24-HW-7f
DIPLOM PRÄVENTIVER TRAINER

Module

	Präsenzphase (Modul Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn)
	Kurstyp: Halbtages-Wochenkurs (Mo.-Do. von 10:00 - 14:00 Uhr)
	Schulungsort: INNSBRUCK
	Zeitraum: 16. September 2024 - 26. September 2024
	Unterrichtsfächer Differenziertes Krafttraining - Wirbelsäule/ Schultergürtel (8 UE) Freies Krafttraining 2 (4 UE) Functional Training (4 UE) Funktionelles Aufwärmen (4 UE) HIT High Intensity Training (4 UE) One2One Training (4 UE) Training mit spez. Fitnessgeräten (4 UE)
	Präsenzphase (Modul Spezialisierung Prävention)
	Kurstyp: Halbtages-Wochenkurs (Mo.-Do. von 10:00 - 14:00 Uhr)
	Schulungsort: INNSBRUCK
	Zeitraum: 07. Oktober 2024 - 10. Oktober 2024
	Unterrichtsfächer Beckenbodentraining (4 UE) Beweglichkeitstraining und Mobilität (4 UE) Funktionelle Bewegungsanalyse (4 UE) Sturzprophylaxe (4 UE)





KURSNUMMER: LWLL24-HW-7f
DIPLOM PRÄVENTIVER TRAINER

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](#)