

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-we-4f
DIPLOM PRÄVENTIVER TRAINER

Präsenzkurs

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

Kursstart: **Sofort starten** mit der Sportkompetenz (online)
Präsenzphase: 06. April 2024 - 09. Juni 2024
+ Praktische Prüfung innerhalb von 12 Monaten ab letztem Präsenztage

- Module:**
1. Modul | Sportkompetenz
280 EE | eLearning - Videounterricht (494 FullHD Lernvideos)
 2. Modul | Dipl. FitnesstrainerIn
4 Präsenztage (32 UE) Präsenzzeitraum: 06. April 2024 - 14. April 2024
 3. Modul | Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn
4 Präsenztage (32 UE) Präsenzzeitraum: 04. Mai 2024 - 26. Mai 2024
 4. Modul | Dipl. EntspannungstrainerIn
280 EE | eLearning - Videounterricht (494 FullHD Lernvideos)
 5. Modul | Dipl. ErnährungstrainerIn
280 EE | eLearning - Videounterricht (494 FullHD Lernvideos)
 6. Modul | Spezialisierung Prävention
2 Präsenztage (16 UE) Präsenzzeitraum: 01. Juni 2024 - 09. Juni 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 - Videounterricht (494 FullHD Lernvideos)
267 RE | Literaturrecherche
911 LE | Selbststudium (Lerneinheiten)



Förderungen & Bildungskarenz:

120 TE | Praktische Umsetzung
34 AE | Abschlussarbeiten & Prüfungen
63 VE | Lernvideos Einheiten

Aufgrund des gesamten Ausbildungsumfanges ist der Lehrgang für eine Bildungskarenz geeignet. Abschlüssearbeiten & Prüfungen 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: LWLL24-we-4f
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-we-4f
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: Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr) |
| | Schulungsort: INNSBRUCK |
| | Zeitraum: 06. April 2024 - 14. April 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-we-4f
DIPLOM PRÄVENTIVER TRAINER

Module

| | |
|--|--|
| | Präsenzphase (Modul Dipl. Health Fitness Personal TrainerIn) |
| | Kurstyp: Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr) |
| | Schulungsort: INNSBRUCK |
| | Zeitraum: 04. Mai 2024 - 26. Mai 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) |
| | E-Learning, optional Präsenz Online Webinare (Modul Dipl. Entspannu...) |
| | Zeitraum: beliebig |
| | Unterrichtsfächer 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-we-4f
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 |
| | Präsenzphase (Modul Spezialisierung Prävention) |
| | Kurstyp: Wochenendkurs (Sa. und So. 09:00-18:00 Uhr) |
| | Schulungsort: INNSBRUCK |
| | Zeitraum: 01. Juni 2024 - 09. Juni 2024 |
| | <p>Unterrichtsfächer</p> <ul style="list-style-type: none"> 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](#)