

DIPLOMLEHRGÄNGE

# DIPLOM WELLNESS-, FITNESS- UND PERSONALTRAINER/IN

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

MACHEN SIE IHR HOBBY  
ZUM BERUF!





**KURSNUMMER: LWLL20-s-2a**  
DIPLOM WELLNESS- FITNESS- & PERSONALTRAINERIN

# Präsenzkurs

**Kurstyp:** Kombiniertes Lehrgang | **Semesterkurs GT, Semesterkurs**  
**Kursort:** **Wien**

**Kursstart:** **14. Februar 2020** (Durchschnittliche Lerndauer: **3 Monate**)  
(Mit der Sportkompetenz flexibel gestaltbar, kürzerer oder längerer Zeitraum möglich)

**+ Praktische Prüfung innerhalb von 12 Monaten ab letztem Präsenztage**

- Module:**
1. Modul | Sportkompetenz  
6 Präsenztage (48 UE) Präsenzzeitraum: **flexibel**
  2. Modul | Dipl. EntspannungstrainerIn  
7 Präsenztage (56 UE) Präsenzzeitraum: 14. Februar 2020 - 15. Mai 2020
  3. Modul | Dipl. ErnährungstrainerIn  
11 Präsenztage (88 UE) Präsenzzeitraum: 03. April 2020 - 18. September 2020
  4. Modul | Spezialisierung Wellnesstrainer  
26 Präsenztage (208 UE) Präsenzzeitraum: 25. September 2020 - 09. April 2021

**Kosten:** **€ 5.990,-**  
Ausbildungskosten inkl. Lehrgangsunterlagen (Präsentationen & Skripten) in digitaler Form und Prüfungsgebühren. **Ratenzahlung möglich**, ohne Zinsen, ohne Kostenaufschlag:  
(Anzahlung: **€ 600,-** & monatlich ab **€ 359,-**)

**Umfang:** 1.500 E

- 400 UE | Präsenzkurseinheiten in Theorie und Praxis
- 280 EE | eLearning - Videountericht (960 FullHD Lernvideos)
- 130 TE | Praktische Umsetzung (Praxiseinheiten - Selbsttraining)
- 75 RE | Literaturrecherche
- 615 LE | Selbststudium (Lerneinheiten)



## Förderungen & Bildungskarenz:

Aufgrund des gesamten Ausbildungsumfanges ist der Lehrgang für eine Bildungskarenz geeignet. Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!

A | D | CH: **0800 400 30 11**  
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.)





**KURSNUMMER: LWLL20-s-2a**  
DIPLOM WELLNESS- FITNESS- & PERSONALTRAINERIN

# Unser flexibler Kern

## Das Modul Sportkompetenz

Die Sportkompetenz ist das **Basismodul** jeder flexyfit Sportausbildung und enthält diese Fächer:

Anatomie	8 UE
Berufskunde und Recht	4 UE
Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung	4 UE
Grundlagen der Ernährung	4 UE
Kundenorientiertes Arbeiten	4 UE
Physiologie	8 UE
Sportpsychologie - Kommunikation und Motivation	4 UE
Sportverletzung	4 UE
Trainingslehre Grundlage	8 UE

### Der flexyfit Vorteil

Sie bestimmen für jedes Fach der Sportkompetenz Ihren **eigenen Präsenztermin** ganz bequem über Ihr Academykonto. Zusätzlich sind schon **alle Online Lernvideos** sofort bei Kursstart freigeschaltet. Das ist flexibles Lernen.

### Wie funktioniert das?

Sie loggen sich **online** in Ihr Academykonto ein und wählen aus einer vorgegebenen Liste von Terminen und Standorten für jedes einzelne Fach den für Sie besten Termin aus :)

**Was heißt das?** Sie können z.B. das Fach Physiologie an einem **anderen Standort** absolvieren oder an einem **späteren Termin** oder sofort **online als eLearning**.

Sie bestimmen also selbst die Dauer Ihrer Ausbildung :)

Sie finden alle Termine online in Ihrem Academykonto, hier zeigen wir Ihnen den frühesten Termin für Ihren Standort: **Wien**



**Schulungsort:** WIEN



**SPK Zeitraum:** 21. August 2020 - 09. Oktober 2020

**KursTyp:** Semesterkurs GT

Hier können Sie noch früher starten: **Wien**



**Schulungsort:** WIEN



**SPK Zeitraum:** 15. Februar 2020 - 08. März 2020

**KursTyp:** Wochenendkurs

**Worauf warten Sie noch?** - Holen Sie sich gleich Ihr [Anmeldeformular](#)





**KURSNUMMER: LWLL20-s-2a**  
DIPLOM WELLNESS- FITNESS- & PERSONALTRAINERIN

## Module





	Präsenzphase (Modul Sportkompetenz)
	<p><b>Zeitraum:</b> Buchen Sie sich kostenlos am Standort Ihrer Wahl ein Das Modul Sportkompetenz können Sie <b>flexibel</b> in Ihrem Academykonto nach Ihren Wünschen buchen (Zeitraum, Kursvariante, Kursort usw.). Alle Unterrichtsfächer der Sportkompetenz finden Sie <b>zusätzlich kostenlos auch als eLearning-Variante</b> (mit <b>960 Full HD Lernvideos</b>) in Ihrem Academykonto sofort verfügbar.</p>
	Präsenzphase (Modul Dipl. EntspannungstrainerIn)
	<b>Kurstyp:</b> Semesterkurs (Freitags von 15:00 - 19:00)
	<b>Schulungsort:</b> WIEN
	<b>Zeitraum:</b> 14. Februar 2020 - 15. Mai 2020
	<p><b>Unterrichtsfächer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assisted Stretching - EntspannungstrainerIn (8 UE)</li> <li>Atemschulung (4 UE)</li> <li>Entspannung und Wirbelsäule (4 UE)</li> <li>Entspannung und Ausdauersport (4 UE)</li> <li>Entspannung und Ernährung (4 UE)</li> <li>Entspannungsmethoden - ein Überblick (4 UE)</li> <li>Entspannungstrainer Praxiseinheiten (30 UE)</li> <li>Mentales- &amp; autogenes Training (4 UE)</li> <li>Pilates Grundübungen (4 UE)</li> <li>progressive Muskelrelaxation - EntspannungstrainerIn (4 UE)</li> <li>Stresstheorie (8 UE)</li> <li>Stundengestaltung und -planung (ENT) (4 UE)</li> <li>Yoga Grundübungen (4 UE)</li> </ul>



**KURSNUMMER: LWLL20-s-2a**

DIPLOM WELLNESS- FITNESS- &amp; PERSONALTRAINERIN

# Module





	Präsenzphase (Modul Dipl. ErnährungstrainerIn)
	<b>Kurstyp:</b> Semesterkurs (Freitags von 15:00 - 19:00)
	<b>Schulungsort:</b> WIEN
	<b>Zeitraum:</b> 03. April 2020 - 18. September 2020
	<p><b>Unterrichtsfächer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anatomie und Physiologie der Verdauung (4 UE)</li> <li>Ernährung für Personengruppen ER3 (8 UE)</li> <li>Ernährungsempfehlung und Betreuung (4 UE)</li> <li>Ernährungsformen und Diäten (8 UE)</li> <li>Ernährungslehre (8 UE)</li> <li>Ernährungsmedizin (8 UE)</li> <li>Ernährungsökologie (4 UE)</li> <li>Ernährungsphysiologische Aspekte (4 UE)</li> <li>Ernährungspsychologie (4 UE)</li> <li>Gesundheitserziehung (4 UE)</li> <li>Hauptnährstoffe (4 UE)</li> <li>Kräuterkunde (4 UE)</li> <li>Lebensmittelkennzeichnung (4 UE)</li> <li>Lebensmittelkunde (8 UE)</li> <li>Lebensmitteltoxikologie (4 UE)</li> <li>Spezielle Sporternährung (8 UE)</li> </ul>



**KURSNUMMER: LWLL20-s-2a**

DIPLOM WELLNESS- FITNESS- &amp; PERSONALTRAINERIN

# Module

	Präsenzphase (Modul Spezialisierung Wellnesstrainer)
	<b>Kurstyp:</b> Semesterkurs (Freitags von 15:00 - 19:00)
	<b>Schulungsort:</b> WIEN
	<b>Zeitraum:</b> 25. September 2020 - 09. April 2021
	<p><b>Unterrichtsfächer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 Praktikumsstunden WellnesstrainerIn (100 UE)</li> <li>Aquagymnastik (8 UE)</li> <li>Berufsspezifische Kommunikation und Rhetorik (16 UE)</li> <li>berufsspezifische Rechtsgrundlagen und Berufskunde (8 UE)</li> <li>Bewegungslehre (20 UE)</li> <li>differenziertes Krafttraining Wellnesstrainer (8 UE)</li> <li>Functional Training Wellnesstrainer (8 UE)</li> <li>funktionelle Anatomie - Leistungsphysiologie (20 UE)</li> <li>Gerätekunde Wellnesstrainer (16 UE)</li> <li>Grundlagen der Gesundheitsförderung (12 UE)</li> <li>kaufmännische Organisation Wellnesstrainer (4 UE)</li> <li>Laufen (8 UE)</li> <li>Methodik und Didaktik Wellnesstrainer (16 UE)</li> <li>Nordic Walken (8 UE)</li> <li>Outdoortraining Wellnesstrainer (12 UE)</li> <li>Praktische Umsetzung der Trainingslehre (16 UE)</li> <li>Rad fahren (8 UE)</li> <li>Trainingsüberwachung und Kontrolle (12 UE)</li> <li>Wirkmechanismen von Kraft und Ausdauer (8 UE)</li> </ul>





## KURSORGANISATION

---

**Melanie Brandstätter, Bakk.**

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](#)