

Der Ausbildungskompass bietet detaillierte Informationen über die Bildungsmöglichkeiten und Ausbildungseinrichtungen in Österreich. Informieren Sie sich unter www.ausbildungskompass.at.

Lehrgang Diplom FitnesstrainerIn

INHALT

Ausbildungsbeschreibung.....	1
Ausbildungsinstitute.....	2
Berufe nach Abschluss.....	3
Zusatzinfo.....	3
Impressum.....	3

Ausbildungsart	Lehrgang
Dauer	598 Einheiten
Form	Berufsbegleitend
Voraussetzungen	Sporttauglichkeitsprüfung wird empfohlen
Zielgruppe	Personen die in Fitnessstudios, Sport- und Freizeitanlagen oder Gesundheitseinrichtungen als TrainerInnen tätig sein möchten
Kosten	EUR 1.790,00
Abschluss	Diplom FitnesstrainerIn
Gruppe	Sonstige Ausbildung

AUSBILDUNGSBESCHREIBUNG

Kursaufbau:

- Fachseminar Sportkompetenz (Anatomie, Physiologie, Trainingslehre, Sporternährung u.v.m.)
- Diplomlehrgang Fitness TrainerIn

Lerninhalte:

- Alle Inhalte der Sportkompetenz
- Sensomotorisches Training, funktionelles Muskelkettentraining
- Freies Krafttraining mit Kurzhanteln und Langhanteln
- Funktionelles Krafttraining, Grundübungen für die ventrale, dorsale und laterale Kette
- Geräteunterstütztes Krafttraining
- Ausdauertraining in der Praxis, UKK-Walking-Test, Trainingsmethoden
- Trainingsplanung, Mesozyklus, Makrozyklus
- Grundlegende Ganzkörperübungen

AUSBILDUNGSINSTITUTE

Kärnten

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Klagenfurt

Adresse: 9020Klagenfurt, in Kooperation mit Partnerstudios
Telefon: +43 (0)1 / 997 27 38
Email: info@sportausbildung.com
Webseite: <https://www.sportausbildung.com>

Oberösterreich

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Linz

Adresse: 4020Linz, Bockgasse2b, GO4
Telefon: +43 (0)1 / 997 27 38
Email: info@sportausbildung.com
Webseite: <https://www.sportausbildung.com>

Salzburg

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Salzburg

Adresse: 5020Salzburg, in Kooperation mit Partnerstudios
Telefon: +43 (0)1 / 997 27 38
Email: info@sportausbildung.com
Webseite: <https://www.sportausbildung.com>

Steiermark

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Graz

Adresse: 8053Graz, Rossegerstraße27
Telefon: +43 (0)1 / 997 27 38
Email: info@sportausbildung.com
Webseite: <https://www.sportausbildung.com>

Tirol

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Innsbruck

Adresse: 6020Innsbruck, in Kooperation mit Partnerstudios
Telefon: +43 (0)1 / 997 27 38
Email: info@sportausbildung.com
Webseite: <https://www.sportausbildung.com>

Vorarlberg

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Dornbirn

Adresse: 6850Dornbirn, in Kooperation mit Partnerstudios
Telefon: +43 (0)1 / 997 27 38
Email: info@sportausbildung.com
Webseite: <https://www.sportausbildung.com>

Wien

Flexyfit Sports Academy (Flexyfit Plus GmbH) - Wien

Adresse: 1030Wien, Dietrichgasse27, E.EG2
Telefon: +43 (0)1 / 997 27 38
Email: info@sportausbildung.com
Webseite: <https://www.sportausbildung.com>

BERUFE NACH ABSCHLUSS

- [FitnesstrainerIn](#)

ZUSATZINFO

Kosten:

- Blended Learning: EUR 1.790,00
- Fernkurs: EUR 1.590,00

Durch flexible Ausbildungsmöglichkeiten und Kursvarianten variiert die Ausbildungsdauer.

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:

Arbeitsmarktservice
Dienstleistungsunternehmen des öffentlichen Rechts
Treustraße 35-43
1200 Wien
E-Mail: ams.abi@ams.at

Stand der PDF-Generierung: 26.02.25

Die aktuelle Fassung der Ausbildungsinformationen ist im Internet unter www.ausbildungskompass.at verfügbar!