

Bootcamp Instructor A-Lizenz

Dein **WELCOME** Paket

Check-In & Einführung in deinen Lehrgang, erste Schritte in deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie du dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie du mit „Zeitfressern“ umgehst

Deine Zukunft: Personal Trainer

Beruf Personal Trainer: Aufgaben und Besonderheiten

Berufsbild, Anforderungsprofil, Qualitätsmerkmale, Rolle, Herausforderungen

Personal Training: Trends & Marktsituation

Was bieten Personal Trainer an? Entwicklung, aktuelle Zahlen, Personal Training in Unternehmen, Professionalität im Umgang mit Personal Training

Besonderheiten von Bootcamp- & Outdoortraining

Bootcamp-Training – Besonderheiten & Abgrenzung

Prinzipien des funktionellen Trainings, effektive Trainingsmethoden, Muskelketten, spezielle Motivationstechniken

Bootcamps in der Praxis

Erfolgreich bootcampen

Bootcamp-Start-up – Best Practice

Bootcamp live

Warm-up Stundenaufbau & Schwerpunkte, Umgang mit funktionellen Trainingsgeräten: Kettlebell, Battle Ropes, Agility Ladder etc., Functional Movement-Analysen, Korrekturen

Inklusive
Praxisworkshop
Bootcamp live

Der zeitliche Lehrgangsablauf

Monat	Onlinetest (OT)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Präsenzphase (PP)
	Dein WELCOME Paket	WEB: Check-In-Webinar	WBT: Zeit- und Selbstmanagement	
1		WEB 1: Beruf Personal Trainer: Aufgaben und Besonderheiten	WBT 1: Personal Training: Trends & Marktsituation	PP 1: Bootcamp live 2 Tage
2	OT 1: Grundlagen des Bootcamps	WEB 2: Bootcamp-Training – Besonderheiten & Abgrenzung WEB 3: Erfolgreich bootcampen		
3				
Abschlussprüfung: Abschlussarbeit				