

Einsteigerprogramm Personal Trainer

Zeit- und Selbstmanagement

Bedeutung des Zeit- und Selbstmanagements, Umgang mit Zeitfressern, erfolgreiche Methoden des Zeit- und Selbstmanagements

Teil 1: Fitnesstrainer B-Lizenz

Einführung in die Weiterbildung und den Fitness- und Gesundheitsmarkt

Berufsbilder der Branche

Der Trainer: Aufgaben, ethische Aspekte der Trainer- und Instruktorentätigkeit

Der Kunde: Ziele, Motive

Gesamtsituation und Arbeitsmarkt

Der Fitness- und Gesundheitsmarkt: Zahlen, Daten, Fakten

Teil 2: Personal Trainer

Deine Zukunft: Personal Trainer

Beruf Personal Trainer: Aufgaben und Besonderheiten

Anforderungsprofil, Qualitätsmerkmale, Rolle

Professionelle Planung und Umsetzung des Personal Trainings

Spezielle Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre

Trainingssteuerung, Erstgespräch & Probetraining, Trainingsplanerstellung

Anamnese & Diagnostik als Basis des Personal Trainings

Muskelfunktionsdiagnostik, Flexibilitätstests, sportmotorische Tests, Calipometrie

Umgang mit Krankheitsbildern

Metabolische Erkrankungen, Gelenk-/Knochen-erkrankungen

Ernährungswissenschaftliche Grundlagen

Besonderheiten des Energiestoffwechsels bei Kraft- und Ausdauerbelastung, Ernährung bei Risikofaktoren

Der Körper des Menschen – Grundlagen & Einführung

Anatomie

Einführung in die Anatomie und die medizinischen Grundlagen, Aufbau und Funktion der Zelle, Anpassungsprozesse der Zelle, Grundlagen der Gewebelehre, der passive und der aktive Bewegungsapparat, die inneren Organe, das Nervensystem

Physiologie

Energiestoffwechsel, muskuläre Energiebereitstellung, Herz-Kreislauf-System, Herzphysiologie, Atmung, Grundlagen der Neurophysiologie

Coaching & Mentaltraining

Einführung in das Mentaltraining

Nervensystem, Wahrnehmen und Erleben, Kommunikation, Entspannung & Stressbewältigung

Coaching – Ansätze und Methoden der erfolgreichen Kundenbetreuung

Anlässe und Ziele, Abgrenzungen; der Coach: Anforderungen & Aufgaben

Motivationstraining

Grundlagen der Motivation, Bedürfnisse und Motive, Selbsterfahrung und Selbstreflexion

Erfolgreich als Personal Trainer: BWL & Marketing

Betriebswirtschaft: Das Basiswissen für den Personal Trainer

Steuer- und Versicherungsrecht, Abrechnung, Kalkulation, Grundlagen des Marketings

Endlich selbstständig: Kompass der Existenzgründung

Businessplan, Finanzplanung, Selbstreflexion

Allgemeine Trainings- & Bewegungslehre inkl. Einführung in die Praxis des Fitnesstrainings

Trainings- und Bewegungslehre

Trainingslehre: Leistungsbegriff im Sport, Trainingsziele

Bewegungslehre: Biomechanik, Koordination, motorische Fähigkeiten

Fitnesstraining in der Praxis

Sport- und Fitnesstraining an Geräten: Gerätehandlung und Gerätekunde; Trends, Krafttraining mit Kleingeräte

Professionelle Trainingsplanung und -steuerung

Trainingssteuerung, Anamnese und Eingangsgespräch, Kontraindikation, Messverfahren

Erfolgreiche Verkaufsgespräche für Personal Trainer

6-Stufen-Verkaufstechnik inkl. Kundenbindung & Einwandbehandlung

Google & Co. – Gefunden werden im Web

SEO, Analytics, AdWords

Instagram & Co. – Onlinemarketing mit Social Media

Soziale Netzwerke, E-Commerce

Erfolgsfaktor Online-Marketing

Website: Konzept, Design, Content

Modulare Anbindung: Buchungssysteme

Rechtliche Rahmenbedingungen

Bootcamp & Outdoor-training: Gruppenkonzepte für Personal Trainer

Bootcamp-Training

Prinzipien des funktionellen Trainings, effektive Trainingsmethoden, Muskelketten

Bootcamp live

Warm-up, Stundenaufbau & Schwerpunkte, Umgang mit funktionellen Trainingsgeräten

Der zeitliche Lehrgangsablauf (1/2)

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Projektstudie (PS)	Webbasiertes Training (WBT)	Webinar (WEB)	Präsenzphase (PP)
1				WBT 1: Die Sport- und Fitnessbranche: Gesamtsituation und Arbeitsmarkt	WEB 1: Zeit- und Selbstmanagement WEB 2: Der Sport- und Fitnessmarkt: Berufsbilder der Branche	
2	SB 1: Anatomie			WBT 2: Grundlagen der Anatomie		
3	SB 2: Physiologie	OT 1: Anatomie und Physiologie		WBT 3: Grundlagen der Physiologie		
4	SB 3: Trainings- und Bewegungslehre	OT 2: Trainings- und Bewegungslehre		WBT 4: Grundlagen der Trainings- und Bewegungslehre		PP 1: Fitnesstraining in der Praxis 2 Tage
5			PS 1: Anatomie, Physiologie, Trainings- und Bewegungslehre		WEB 3: Trends im Fitnesstraining	PP 2: Professionelle Trainingsplanung und Steuerung 2 Tage
6				WBT 5: Personal Training: Trends & Marktsituation	WEB 4: Beruf Personal Trainer: Aufgaben und Besonderheiten	
7	SB 4: Spezielle Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre im Personal Training	OT 3: Trainings- und Bewegungslehre im PT				
8				WBT 6: Die PT-Tool-Box I: Training	WEB 5: Umgang mit Krankheitsbildern im Personal Training	PP 3: Anamnese & Diagnostik als Basis des Personal Trainings 2 Tage
9	SB 5: Ernährungswissenschaftliche Grundlagen für Personal Trainer	OT 4: Ernährung				
10				WBT 7: Ernährungscoaching im Personal Training	WEB 6: Die PT-Tool-Box II: Tools für erfolgreiches Ernährungscoaching	
11	SB 6: Einführung in das Mentaltraining	OT 5: Mentales Training				
12				WBT 8: Kommunikation und Gesprächsführung für Personal Trainer	WEB 7: Coaching – Ansätze und Methoden der erfolgreichen Kundenbetreuung im Personal Training WEB 8: Motivationstraining	

Der zeitliche Lehrgangsablauf (2/2)

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Projektstudie (PS)	Webbasiertes Training (WBT)	Webinar (WEB)	Präsenzphase (PP)
13	SB 7: Betriebswirtschaft: Das Basiswissen für den Personal Trainer	OT 6: BWL Grundlagen		WBT 9: Endlich selbstständig: Kompass der Existenz- gründung		
14					WEB 9: Erfolgreiche Verkaufs- gespräche für Personal Trainer WEB 10: Google & Co. – Gefun- den werden im Web	
15					WEB 11: Instagram & Co. – Onlinemarketing mit Social Media	PP 4: Erfolgsfaktor Online-Marketing 2 Tage
16		OT 7: Grundlagen des Bootcamps			WEB 12: Bootcamp-Training – Besonderheiten & Abgrenzung	
17					WEB 13: Erfolgreich bootcampen	PP 5: Bootcamp live 2 Tage
Abschlussprüfung: Abschlussarbeiten						