

# Personal Trainer

## 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, Rolle

### Personal Training: Trends & Marktsituation

Entwicklung, Professionalität im Umgang mit Personal Training

## Professionelle Planung und Umsetzung des Personal Trainings

### Spezielle Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre

Besonderheiten des 1:1-Trainings, Trainingssteuerung, Erstgespräch & Probetraining, Periodisierung & Zyklisierung

### Anamnese & Diagnostik als Basis des Personal Trainings

Muskelfunktionsdiagnostik, Flexibilitätstests, Manual Resistance, Assisted Stretching, sportmotorische Tests, Ausdauer- & Cardio-Tests, Calipometrie

### Umgang mit Krankheitsbildern

Metabolische Erkrankungen, Gelenk-/Knochenkrankungen, Hauterkrankungen

### Die PT-Tool-Box I: Training

Effiziente und zielgruppengerechte Übungen und Übungskataloge

### Ernährungswissenschaftliche Grundlagen

Makro- und Mikronährstoffe, Basisernährung

## Die PT-Tool-Box II: Tools für erfolgreiches Ernährungscoaching

Arbeit und Einsatzmöglichkeiten von Apps und Gadgets, Kühlschrank-Methode

## Coaching & Mentaltraining

### Einführung in das Mentaltraining

Biologische und psychologische Grundlagen, Kommunikation, Entspannung & Stressbewältigung

### Coaching – Ansätze und Methoden der erfolgreichen Kundenbetreuung

Anlässe und Ziele, verhaltenstheoretischer Ansatz, kognitiv-behaviorales Modell

Der Coach: Anforderungen & Aufgaben, Ablauf & Gestaltung eines Coachings

### Motivationsstraining

Grundlagen der Motivation, klassische motivationspsychologische Ansätze, Selbsterfahrung und Selbstreflexion, Tools zur Motivationssteigerung

### Kommunikation und Gesprächsführung

4-Ohren-Modell, Gesprächstypen, Gesprächssituation

## 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

### Erfolgreiche Verkaufsgespräche für Personal Trainer

Kompetenzen des erfolgreichen Verkäufers, 6-Stufen-Verkaufstechnik inkl. Kundenbindung & Einwandbehandlung

## Google & Co. – Gefunden werden im Web

SEO, Analytics, AdWords, Conversions, Suchmaschinenoptimierung, Tracking, Metasuche

## Instagram & Co. – Onlinemarketing mit Social Media

Selbstvermarktung: soziale Netzwerke, E-Commerce

## Erfolgsfaktor Online-Marketing

Websiteentwicklung: Konzept, Design, Content, mobile optimierte Website, Websiteanalyse

Modulare Anbindung: Buchungssysteme, Shopsysteme

Rechtliche Rahmenbedingungen: Datenschutz, Verbraucherschutz

## Bootcamp & Outdoortraining: Gruppenkonzepte für Personal Trainer

### Bootcamp-Training – Besonderheiten & Abgrenzung

Prinzipien des funktionellen Trainings, effektive Trainingsmethoden, Muskelketten

### Erfolgreich bootcampen

Bootcamp – Best Practice

### Bootcamp live

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

### Zusatz-Zertifikate inklusive:

- ✓ Bootcamp Instructor A-Lizenz
- ✓ Ernährungscoaching im Personal Training

## Der zeitliche Lehrgangsablauf

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Präsenzphase (PP)
	Dein <b>WELCOME</b> Paket der Deutschen Sportakademie		<b>WEB:</b> Check-In-Webinar	<b>WBT:</b> Zeit- und Selbstmanagement	
1			<b>WEB 1:</b> Beruf Personal Trainer: Aufgaben und Besonderheiten	<b>WBT 1:</b> Personal Training: Trends & Marktsituation	
2	<b>SB 1:</b> Spezielle Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre im Personal Training	<b>OT 1:</b> Trainings- und Bewegungslehre im PT			
3			<b>WEB 2:</b> Umgang mit Krankheitsbildern im Personal Training	<b>WBT 2:</b> Die PT-Tool-Box I: Training	
4	<b>SB 2:</b> Ernährungswissenschaftliche Grundlagen für Personal Trainer	<b>OT 2:</b> Ernährung			
5			<b>WEB 3:</b> Die PT-Tool-Box II: Tools für erfolgreiches Ernährungscoaching	<b>WBT 3:</b> Ernährungscoaching im Personal Training	
6	<b>SB 3:</b> Einführung in das Mentaltraining	<b>OT 3:</b> Mentales Training			<b>PP 1:</b> Anamnese & Diagnostik als Basis des Personal Trainings <i>2 Tage</i>
7			<b>WEB 4:</b> Coaching – Ansätze und Methoden der erfolgreichen Kundenbetreuung im Personal Training <b>WEB 5:</b> Motivationstraining	<b>WBT 4:</b> Kommunikation und Gesprächsführung für Personal Trainer	<b>PP 2:</b> Erfolgsfaktor Online-Marketing <i>2 Tage</i>
8	<b>SB 4:</b> Betriebswirtschaft: Das Basiswissen für den Personal Trainer	<b>OT 4:</b> BWL-Grundlagen		<b>WBT 5:</b> Endlich selbstständig: Kompass der Existenzgründung	<b>PP 3:</b> Bootcamp live <i>2 Tage</i>
9			<b>WEB 6:</b> Erfolgreiche Verkaufsgespräche für Personal Trainer <b>WEB 7:</b> Google & Co. – Gefunden werden im Web		
10			<b>WEB 8:</b> Instagram & Co. – Online-marketing mit Social Media		
11		<b>OT 5:</b> Grundlagen des Bootcamps	<b>WEB 9:</b> Bootcamp-Training – Besonderheiten & Abgrenzung		
12			<b>WEB 10:</b> Erfolgreich bootcampen		

**Abschlussprüfung:** Abschlussarbeiten

