



Bootcamp Instructor A-Lizenz

Zeit- und Selbstmanagement

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

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



Der zeitliche Lehrgangsablauf

Monat	Onlinetest (OT)	Webbasiertes Training (WBT)	Webinar (WEB)	Präsenzphase (PP)
1		WBT 1: Personal Training: Trends & Marktsituation	WEB 1: Zeit- und Selbstmanagement WEB 2: Beruf Personal Trainer: Aufgaben und Besonderheiten	
2	OT 1: Grundlagen des Bootcamps		WEB 3: Bootcamp-Training – Besonderheiten & Abgrenzung WEB 4: Erfolgreich bootcampen	
3				PP 1: Bootcamp live 2 Tage
Abschlussprüfung: Abschlussarbeit				