



Deine
Selbstständigkeit

Personal Trainer

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

Professionelle Planung und Umsetzung des Personal Trainings

Spezielle Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre

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

Anamnese & Diagnostik als Basis des Personal Trainings

Anamnese & Leistungsdiagnostik, Spotting & Acting, Muskelfunktionsdiagnostik, Flexibilitätstests, Manual Resistance, Assisted Stretching, sportmotorische Tests, Ausdauer- & Cardio-Tests, Calipometrie

Umgang mit Krankheitsbildern

Krankheitsbilder und Ursachen: metabolische Erkrankungen, Gelenk-/Knochenkrankungen, Hauterkrankungen

Die PT-Tool-Box I: Training

Effiziente und zielgruppengerechte Übungen und Übungskataloge, Trainingsvideos, Stundenbeispiele, Muster-Trainingspläne

Ernährungswissenschaftliche Grundlagen

Makro- und Mikronährstoffe, Basisernährung, Besonderheiten des Energiestoffwechsels bei Kraft- und Ausdauerbelastung, Ernährung bei Risikofaktoren

Ernährungscoaching

Beratungsgespräche, Fallbeispiele, optimale Ernährungspläne

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: Nervensystem, Wahrnehmen und Erleben, Lernen, Motivation, Resilienz

Grundlagen für das Mentaltraining: Kommunikation, Entspannung & Stressbewältigung

Praxis des Mentaltrainings: Zielerarbeitung, Spannungsregulation, unbewusste Verhaltensmuster, Aufmerksamkeitstraining

Coaching – Ansätze und Methoden der erfolgreichen Kundenbetreuung

Anlässe und Ziele, Abgrenzungen, verhaltenstheoretischer Ansatz, kognitiv-behaviorales Modell

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

Motivationsstraining

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

Kommunikation und Gesprächsführung

4-Ohren-Modell, Gesprächstypen, Gesprächssituation, Apps, Gadgets

Erfolgreich als Personal Trainer: BWL & Marketing

Betriebswirtschaft: Das Basiswissen für den Personal Trainer

Steuer- und Versicherungsrecht, Abrechnung, Kalkulation

Endlich selbstständig: Kompass der Existenzgründung

Businessplan, Grundlagen des Marketings, Finanzplanung, Selbstreflexion und Unternehmensphilosophie. Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit

Erfolgreiche Verkaufsgespräche für Personal Trainer

Grundlagen und Kompetenzen des erfolgreichen Verkäufers, 6-Stufen-Verkaufstechnik inkl. Kundenbindung & Einwandbehandlung, Verhaltens- und Handlungsaspekte

Google & Co. – Gefunden werden im Web

Anwendung, SEO, Analytics, AdWords, Conversions, Potenziale einer professionellen Suchmaschinenoptimierung, Tracking, Metasuche

Instagram & Co. – Onlinemarketing mit Social Media

Selbstvermarktung: soziale Netzwerke, E-Commerce

Erfolgsfaktor Online-Marketing

Websiteentwicklung: Konzept, Design, Content, Trends & Entwicklungen, mobile optimierte Website, Websiteanalyse

Modulare Anbindung: Buchungssysteme, Shop-systeme

Rechtliche Rahmenbedingungen: Datenschutz, Verbraucherschutz, vertragsrechtliche Aspekte

Bootcamp & Outdoortraining: Gruppenkonzepte für Personal Trainer

Bootcamp-Training – Besonderheiten & Abgrenzung

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

Erfolgreich bootcampen

Bootcamp-Start-up – Best Practice

Bootcamp live

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

Zusatz-Zertifikate inklusive:

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

Der zeitliche Lehrgangsablauf

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

Abschlussprüfung: Abschlussarbeiten