



Deine  
Selbstständigkeit

# Personal Trainer

## Zeit- und Selbstmanagement

Bedeutung des Zeit- und Selbstmanagements, Umgang mit Zeittressern, 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, Battle Ropes, 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			<b>WBT 1:</b> Personal Training: Trends & Marktsituation	<b>WEB 1:</b> Zeit- und Selbstmanagement <b>WEB 2:</b> Beruf Personal Trainer: Aufgaben und Besonderheiten	
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>WBT 2:</b> Die PT-Tool-Box I: Training	<b>WEB 3:</b> Umgang mit Krankheitsbildern im Personal Training	<b>PP 1:</b> Anamnese & Diagnostik als Basis des Personal Trainings 2 Tage
4	<b>SB 2:</b> Ernährungswissenschaftliche Grundlagen für Personal Trainer	<b>OT 2:</b> Ernährung			
5			<b>WBT 3:</b> Ernährungscoaching im Personal Training	<b>WEB 4:</b> Die PT-Tool-Box II: Tools für erfolgreiches Ernährungscoaching	
6	<b>SB 3:</b> Einführung in das Mentaltraining	<b>OT 3:</b> Mentales Training			
7			<b>WBT 4:</b> Kommunikation und Gesprächsführung für Personal Trainer	<b>WEB 5:</b> Coaching – Ansätze und Methoden der erfolgreichen Kundenbetreuung im Personal Training <b>WEB 6:</b> Motivationstraining	
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		
9				<b>WEB 7:</b> Erfolgreiche Verkaufsgespräche für Personal Trainer <b>WEB 8:</b> Google & Co. – Gefunden werden im Web	
10				<b>WEB 9:</b> Instagram & Co. – Online-marketing mit Social Media	<b>PP 2:</b> Erfolgsfaktor Online-Marketing 2 Tage
11		<b>OT 5:</b> Grundlagen des Bootcamps		<b>WEB 10:</b> Bootcamp-Training – Besonderheiten & Abgrenzung	
12				<b>WEB 11:</b> Erfolgreich bootcampen	<b>PP 3:</b> Bootcamp live 2 Tage

**Abschlussprüfung:** Abschlussarbeiten