

EINSTEIGERPROGRAMM 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

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 Instruktorrentätigkeit

Der Kunde: Ziele, Motive

Gesamtsituation und Arbeitsmarkt

Der Fitness- und Gesundheitsmarkt: Zahlen, Daten, Fakten

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

ALLGEMEINE TRAININGSLEHRE & BEWEGUNGSLEHRE

Trainings- und Bewegungslehre

Begriffsbestimmungen, sportmotorische Fähigkeiten

Trainingslehre: Trainingsprinzipien, -steuerung, -planung, -durchführung,

Bewegungslehre: Muskelfunktion, Grundlagen Biomechanik

Anpassung des Körpers

Fitnessstraining in der Praxis

Trainingsübungen: Krafttraining ohne Geräte/mit Kleingeräten

Gerätetraining: spezielle Gesichtspunkte der Gerätekunde, Muskeltraining an Geräten

Professionelle Trainingsplanung und -steuerung

Das Eingangsinterview im Fitness- und Gesundheitstraining, Kontraindikation, Messverfahren, Diagnostik, Leistungsverfahren, Trainingsplanung, Trainingssteuerung

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-/Knochenkrankungen

Ernährungswissenschaftliche Grundlagen

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

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

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

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

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEITEN