

# BOOTCAMP INSTRUCTOR A-LIZENZ

## 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, 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)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Seminar (S)
	Dein <b>WELCOME</b> Paket	<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	<b>S 1:</b> Bootcamp live 3 Tage (präsent)
2	<b>OT 1:</b> Grundlagen des Bootcamps	<b>WEB 2:</b> Bootcamp-Training – Besonderheiten & Abgrenzung		
3		<b>WEB 3:</b> Erfolgreich bootcampen		
<b>ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT</b>				