

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	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Seminar (S)
Dein WELCOME Paket			WEB: Check-In-Webinar	WBT: Zeit- und Selbstmanagement	
1	SB 1: Personal Training – Basics		WEB 1: Beruf Personal Trainer: Aufgaben und Besonderheiten		S 1: Bootcamp live 3 Tage (präsent)
2	SB 2: Spezielle Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre im Bootcamp-Training	OT 1: Grundlagen des Bootcamps	WEB 2: Bootcamp-Training – Besonderheiten & Abgrenzung		
3			WEB 3: Erfolgreich bootcampen		

ABSCHLUSSPRÜFUNG: MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG