

MODULE 1-7

# 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

## Professionelle Trainingsplanung und Steuerung

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

## Coaching – Ansätze und Methoden der erfolgreichen Kundenbetreuung im Personal Training

Anlässe und Ziele im Coaching, Abgrenzung Coaching, verhaltenstheoretischer Ansatz, kognitiv-behaviorales Modell, der Coach: Anforderungen & Aufgaben, Ablauf & Gestaltung eines Coachings, Methoden, schwierige Gesprächssituationen

## 1 EINFÜHRUNG IN DIE WEITERBILDUNG UND DEN FITNESS- UND GESUNDHEITSMARKT

### Der Sport- und Fitnessmarkt: Berufsbilder der Branche

Der Trainer: Aufgaben, Karrieremöglichkeiten, Ethische Aspekte der Trainer- und Instruktorentätigkeit, Rechte und Pflichten

Der Kunde: Ziele, Motive

### Die Sport- und Fitnessbranche: Gesamtsituation und Arbeitsmarkt

Der Fitness- und Gesundheitsmarkt: Zahlen, Daten, Fakten

## 4 PERSONAL TRAINER: JOB, BERUFUNG & LEIDENSCHAFT

### Beruf Personal Trainer: Aufgaben und Besonderheiten

Berufsbild, Anforderungsprofil, Qualitätsmerkmale, Rolle, Herausforderungen

### Personal Training – Basics

Was ist PT? Was bieten Personal Trainer an? Personal Training im/ mit Unternehmen/ 1:1 / 1:2/ Gruppen/ unterschiedlichen Personengruppen, Professionalität im Umgang mit Personal Training

### Motivationstraining

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

### Kommunikation und Gesprächsführung für Personal Trainer

4-Ohren-Modell, Gesprächstypen, Gesprächssituation, Kommunikation im Coaching, Apps, Gadgets als Baustein

## 2 DER KÖRPER DES MENSCHEN – GRUNDLAGEN ANATOMIE UND PHYSIOLOGIE

### Teil 1: Einführung in die Anatomie des menschlichen Körpers

Einführung in die Anatomie/medizinische Grundlagen/Körperachsen/Körperbewegungen etc.

### Teil 2: Anatomie des menschlichen Körpers

Aufbau und Funktion der Zelle, Grundlagen der Gewebelehre, der passive Bewegungsapparat, der aktive Bewegungsapparat, Innere Organe, das Nervensystem

### Physiologie des menschlichen Körpers

Grundlagen zum Energiestoffwechsel und zum Elektrolytstoffwechsel, Muskuläre Energiebereitstellung, Herz-Kreislauf-System, Herzphysiologie, das Blut, die Atmung, Neurophysiologie, Muskelphysiologie

## 5 PROFESSIONELLE TRAININGSPLANUNG UND -STEUERUNG IM PERSONAL TRAINING

### Spezielle Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre im Personal Training

Zielspezifisches Training, Trainingssteuerung, Erstgespräch & Probetraining, Trainingsplanerstellung, Periodisierung & Zyklisierung, Muskelaufbau & Gewichtsreduktion, IK-Training, funktionelle Diagnostikverfahren

### Anamnese & Diagnostik als Basis des Personal Trainings

Anamnese & Leistungsdiagnostik, Spotting & Acting, Muskelfunktionsdiagnostik, Flexibilitätstests, Manual Resistance, Assisted Stretching, Sportmotorische Tests, Bewegungskorrektur & Hands On, Ausdauer- & Cardio-Tests, Calipometrie, Trainingsplanung, Trainingsperiodisierung, Trainingsdesigns

### Die PT-Tool-Box I: Training

Effiziente und zielgruppengerechte Übungen und Übungskataloge

### Umgang mit Krankheitsbildern im Personal Training

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

## 7 BWL & MARKETING: ERFOLGREICH ALS PERSONAL TRAINER

### Betriebswirtschaft: Das Basiswissen für den Personal Trainer

Steuer- und Versicherungsrecht, Abrechnung, Kalkulation

### Endlich selbstständig: Kompass der Existenzgründung

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

### Erfolgreiche Verkaufsgespräche für Personal Trainer

Grundlagen und Kompetenzen des erfolgreichen Verkäufers, 6-Stufen-Verkaufstechnik inkl. Kundenbinning & Einwand-Behandlung, Verhaltens- und Handlungsaspekte (Motive) von Menschen, moderne Verkaufs- und Marketingtools

### 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

## 3 ALLGEMEINE TRAININGSLEHRE & BEWEGUNGSLEHRE

### Trainings- und Bewegungslehre – Grundlagen

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

## 6 COACHING & MENTALTRAINING

### Einführung in das Mentaltraining

Biologische und psychologische Grundlagen: Nervensystem, Wahrnehmen und Erleben, Lernen, Motivation, Resilienz

Grundlagen für das Mentale Training: Kommunikation, Entspannung & Stressbewältigung, Coaching

Praxis des Mentaltrainings: Zielerarbeitung, Spannungsregulation, Vorstellungstraining, Veränderung von Glaubenssätzen, Arbeit mit Metaphern, Aufmerksamkeitstraining

**Kombivorteil  
für Starter**

## SPEZIALISIERUNG: WAHLMODUL 1 UND 2



WÄHLE JE EINE DER FOLGENDEN  
SPEZIALISIERUNGEN A-B UND C-D.



### ZERTIFIKAT: ERNÄHRUNGS-COACHING IM PERSONAL TRAINING

#### Ernährungswissenschaftliche Grundlagen für Personal Trainer

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

#### Ernährungscoaching im Personal Training

Klientengespräch, Erstberatung, Folgeberatung, Fallbeispiele, optimale Ernährungspläne

#### Die PT-Tool-Box II: Tools für erfolgreiches Ernährungs- coaching

Arbeit und Einsatzmöglichkeiten von Apps und Gadgets, Kühl-schrank-Methode



### ZERTIFIKAT: BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖR- DERUNG ALS TEIL DES PERSONAL TRAININGS

#### Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Definition und Einordnung des BGF in den Kontext BGM, Arbeitnehmerschutz und Betriebliches Eingliederungsmanagement / Konstituierung und Zielfindung, Analyse und Planung, Umsetzung und Intervention, Evaluierung / Möglichkeiten der Umsetzung von BGF, Abrechnung

#### BGF in und mit Unternehmen

Planung und Umsetzung von BGF in Unternehmen

#### Betriebliche Gesundheitsförderung in der Praxis

Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten (Reduzierung von Bewegungsmangel und spezieller gesundheitlicher Risiken); Handlungsfeld Ernährung (Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung und Vermeidung und Reduktion von Übergewicht); Handlungsfeld Stressmanagement (Förderung von Stressbewältigungskompetenzen und von Entspannung), Handlungsfeld Suchtmittelkonsum (Förderung des Nichtrauchens und Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol / Reduzierung des Alkoholkonsums)



### BOOTCAMP INSTRUCTOR A-LIZENZ

#### Spezielle Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre im Bootcamp-Training

Wissenschaftliche Grundlagen zum Bootcamp Training, Gruppentraining, Trainingsdesigns, Trainingsmethodische Grundlagen, Trainingsequipment

#### Bootcamp-Training – Besonderheiten & Abgrenzung

Prinzipien des funktionellen Trainings, Nachbrenneffekt & Warm Up (Theorie)

#### Erfolgreich bootcampen

Bootcamp Start Up – Best Practice

#### Bootcamp live

Warm Up, Stundenaufbau & Schwerpunkte, Umgang mit funktionellen Trainingsgeräten: Kettlebell, Wilde Seile, Agility Ladder etc., Korrekturen, Motivationstools im Gruppentraining, Techniktraining



### FUNCTIONAL FITNESSTRAINER A-LIZENZ

#### Planung und Umsetzung von Functional Training

Wissenschaftliche Grundlagen zum Functional Training, Diagnoseverfahren, Trainingsplanung und -steuerung, Verletzungsprophylaxe, Übungsauswahl & Trainingstools

#### Myofascial Training

Myofaszie: Aufbau, Funktion, Netzwerk Faszientraining nach Schleip

#### Praxisworkshop Faszientraining und Mobility

Sensorische Systeme und Rezeptoren, Aufbau und Einteilung von faszialem Gewebe, myofasziale Linien nach Myers, Screeningverfahren, Haltungsdysfunktion & Bewegungseinschränkungen, Release-Techniken & -Methoden: Flossing, Schaumstoffrolle, TMX, Lacrosseball, Mobilitätsübungen

#### Praxisworkshop Functional Training

Joint-by-Joint-Ansatz, fundamentale Bewegungsmuster: Big Five, Coaching, Aufbau Trainingseinheit: Release, Mobility, Activation, Integration

### ZUSATZ-ZERTIFIKATE INKLUSIVE:

- ✓ Bootcamp Instructor A-Lizenz
- ✓ Functional Trainer A-Lizenz
- ✓ Zertifikat Ernährungscoaching im Personal Training
- ✓ Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung

## DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

| Monat   | Studienbrief (SB)  | Onlinetest (OT)   | Projektstudie (PS)   | Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)  |  | Seminar (S)  |
|---|--|---|--|---|--|--|
| Dein <b>WELCOME</b> Paket der Deutschen Sportakademie                                   |  |   |  | <b>WEB:</b><br>Check-In-Webinar   | <b>WBT:</b><br>Zeit- und Selbstmanagement  |  |
| 1   | <b>SB 1:</b><br>Teil 1: Einführung in die Anatomie des menschlichen Körpers              |   |  | <b>WEB 1:</b><br>Der Sport- und Fitnessmarkt: Berufsbilder der Branche                                  | <b>WBT 1:</b><br>Die Sport- und Fitnessbranche: Gesamtsituation und Arbeitsmarkt |  |
| 2   | <b>SB 2:</b><br>Teil 2: Anatomie des menschlichen Körpers                                |   |  |   | <b>WBT 2:</b><br>Funktionelle Anatomie   |  |
| 3   | <b>SB 3:</b><br>Physiologie des menschlichen Körpers                                     | <b>OT 1:</b><br>Anatomie und Physiologie des Menschen     |  |   | <b>WBT 3:</b><br>Physiologie des Menschen  |  |
| 4   | <b>SB 4:</b><br>Trainings- und Bewegungslehre – Grundlagen                               | <b>OT 2:</b><br>Grundlagen: Trainings- und Bewegungslehre |  |   | <b>WBT 4:</b><br>Trainings- und Bewegungslehre in der Praxis                     |  |
| 5   |  |   | <b>PS 1:</b><br>Anatomie, Physiologie, Trainings- und Bewegungslehre | <b>WEB 2:</b><br>Trends im Fitnesstraining  |  |  |
| <b>LIZENZPRÜFUNG FITNESSTRAINER B-LIZENZ: KLAUSUR &amp; MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG</b> |  |   |  |   |  |  |
| 6   | <b>SB 5:</b><br>Personal Training – Basics   |   |  | <b>WEB 3:</b><br>Beruf Personal Trainer: Aufgaben und Besonderheiten                                    |  | <b>S 1:</b><br>Fitnesstraining in der Praxis<br><i>2 Tage (präsent)</i>                              |
| 7   | <b>SB 6:</b><br>Spezielle Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre im Personal Training | <b>OT 3:</b><br>Trainings- und Bewegungslehre im PT       |  |   |  | <b>S 2:</b><br>Professionelle Trainingsplanung und Steuerung<br><i>2 Tage (präsent oder digital)</i> |
| 8   |  |   |  | <b>WEB 4:</b><br>Umgang mit Krankheitsbildern im Personal Training                                      | <b>WBT 5:</b><br>Die PT-Tool-Box I: Training                                     | <b>S 3:</b><br>Anamnese & Diagnostik als Basis des Personal Trainings<br><i>3 Tage (präsent)</i>     |
| 9   | <b>WAHLMODUL 1 (siehe Seite 4)</b>   |   |  |   |  |  |
| 10  |  |   |  |   |  |  |
| 11  | <b>SB 7:</b><br>Einführung in das Mentaltraining   | <b>OT 4:</b><br>Mentales Training                         |  |   |  |  |
| 12  |  |   |  | <b>WEB 5:</b><br>Coaching – Ansätze und Methoden der erfolgreichen Kundenbetreuung im Personal Training | <b>WBT 6:</b><br>Kommunikation und Gesprächsführung für Personal Trainer         |  |
| 13  | <b>SB 8:</b><br>Betriebswirtschaft: Das Basiswissen für den Personal Trainer             | <b>OT 5:</b><br>BWL Grundlagen                            |  | <b>WEB 6:</b><br>Motivationstraining  |  |  |
| 14  |  |   |  | <b>WEB 7:</b><br>Erfolgreiche Verkaufsgespräche für Personal Trainer                                    |  |  |
| 15  |  |   |  | <b>WEB 8:</b><br>Google & Co. – Gefunden werden im Web  | <b>WBT 7:</b><br>Endlich selbstständig: Kompass der Existenzgründung             |  |
| 16  |  |   |  | <b>WEB 9:</b><br>Instagram & Co. – Online-marketing mit Social Media                                    |  |  |
| 17  | <b>WAHLMODUL 2 (siehe Seite 4)</b>   |   |  |   |  |  |

### ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT



## SPEZIALISIERUNG: WAHLMODUL 1 UND 2

### WAHLMODUL 1:

WÄHLE HIER EINS AUS DEN ZWEI WAHLMODULEN A–B AUS!

| Studienbrief (SB) | Web-Based-Training (WBT) | Webinar (WEB) | Seminar (S) |
|-------------------|--------------------------|---------------|-------------|
|-------------------|--------------------------|---------------|-------------|

#### A: ZERTIFIKAT: ERNÄHRUNGS-COACHING IM PERSONAL TRAINING

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>SB A1:</b><br>Ernährungswissenschaftliche Grundlagen für Personal Trainer | <b>WBT A1:</b><br>Ernährungscoaching im Personal Training | <b>WEB A1:</b><br>Die PT-Tool-Box II: Tools für erfolgreiches Ernährungscoaching |  |
|--|---|--|--|

#### ZERTIFIKATSPRÜFUNG

#### B: ZERTIFIKAT: BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

|  |                                   |  |  |
|--|-----------------------------------|--|--|
| <b>SB B1:</b><br>Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung | <b>WBT B1:</b><br>Verkäufer-Typen | <b>WEB B1:</b><br>BGF in und mit Unternehmen | <b>S B1:</b><br>Betriebliche Gesundheitsförderung in der Praxis<br><i>2 Tage (digital)</i> |
|--|-----------------------------------|--|--|

#### ZERTIFIKATSPRÜFUNG

### WAHLMODUL 2:

WÄHLE HIER EINS AUS DEN ZWEI WAHLMODULEN C–D AUS!

| Studienbrief (SB) | Web-Based-Training (WBT) | Webinar (WEB) | Onlinetest (OT) | Seminar (S) |
|-------------------|--------------------------|---------------|-----------------|-------------|
|-------------------|--------------------------|---------------|-----------------|-------------|

#### C: BOOTCAMP INSTRUCTOR A-LIZENZ

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <b>SB C1:</b><br>Spezielle Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre im Bootcamp-Training |  | <b>WEB C1:</b><br>Bootcamp-Training – Besonderheiten & Abgrenzung | <b>OT C1:</b><br>Grundlagen des Bootcamps | <b>S C1:</b><br>Bootcamp live<br><i>3 Tage (präsent)</i> |
|---|--|---|---|--|

#### KLAUSUR & MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG

#### D: FUNCTIONAL FITNESSTRAINER A-LIZENZ

|  |                                       |  |                                      |   |
|--|---------------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| <b>SB D1:</b><br>Planung und Umsetzung von Functional Training | <b>WBT D1:</b><br>Myofascial Training |  | <b>OT D1:</b><br>Functional Training | <b>S D1:</b><br>Praxisworkshop Faszientraining und Mobility<br><i>2 Tage (präsent)</i><br><b>S D2:</b><br>Praxisworkshop Functional Training<br><i>3 Tage (präsent)</i> |
|--|---------------------------------------|--|--------------------------------------|---|

#### KLAUSUR & MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG