

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. Kundenbinde- & 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

Erfolgsfaktor Online-Marketing

Websiteentwicklung: Konzept, Design, Content, mobile & barrierefreie Website, Websiteanalyse, modulare Anbindung von Drittsystemen: Buchungssysteme, Gutscheinelösungen, Shop-systeme, rechtliche Rahmenbedingungen: Datenschutz, Verbraucherschutz, vertragsrechtliche Aspekte

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.

A

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

B

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)

C

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

D

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

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)
-------------------	--------------------------	---------------	-------------

--	--	--	--

ZERTIFIKATSPRÜFUNG

--	--	--	--

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

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

KLAUSUR & MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG

D: FUNCTIONAL FITNESSTRAINER A-LIZENZ

SB D1: Planung und Umsetzung von Functional Training	WBT D1: Myofascial Training		OT D1: Functional Training	S D1: Praxisworkshop Faszientraining und Mobility 2 Tage (präsent) S D2: Praxisworkshop Functional Training 3 Tage (präsent)
--	---------------------------------------	--	--------------------------------------	---

KLAUSUR & MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG