

# 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

1

## 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

2

## PROFESSIONELLE TRAININGS-PLANUNG 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

3

## 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

### 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

### 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

4

## 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. Kundenbindung & 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

5

## ABSCHLUSSPRÜFUNG PERSONAL TRAINER

### Prüfungsleistung „Deine Strategie für Deine Selbstständigkeit“

Geschäftsstrategie mit drei Kernpunkten: Planung, Positionierung, Durchführung

## 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)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Seminar (S)
Dein <b>WELCOME</b> Paket der Deutschen Sportakademie			<b>WEB:</b> Check-In-Webinar	<b>WBT:</b> Zeit- und Selbstmanagement	
1	<b>SB 1:</b> Personal Training – Basics		<b>WEB 1:</b> Beruf Personal Trainer: Aufgaben und Besonderheiten		
2	<b>SB 2:</b> Spezielle Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre im Personal Training	<b>OT 1:</b> Trainings- und Bewegungslehre im PT			
3			<b>WEB 2:</b> Umgang mit Krankheitsbildern im Personal Training	<b>WBT 1:</b> Die PT-Tool-Box I: Training	
4	<b>WAHLMODUL 1</b> (siehe Seite 4)				<b>S 1:</b> Anamnese & Diagnostik als Basis des Personal Trainings
5					<i>3 Tage, präsent</i>
6	<b>SB 3:</b> Einführung in das Mentaltraining	<b>OT 2:</b> Mentales Training		<b>WBT 2:</b> Kommunikation und Gesprächsführung für Personal Trainer	<b>S 2:</b> Erfolgsfaktor Online-Marketing
7			<b>WEB 3:</b> Coaching – Ansätze und Methoden der erfolgreichen Kundenbetreuung im Personal Training		<i>2 Tage, digital</i>
8	<b>SB 4:</b> Betriebswirtschaft: Das Basiswissen für den Personal Trainer	<b>OT 3:</b> BWL Grundlagen	<b>WEB 4:</b> Motivationstraining	<b>WBT 3:</b> Endlich selbstständig: Kompass der Existenzgründung	
9			<b>WEB 5:</b> Erfolgreiche Verkaufsgespräche für Personal Trainer		
10			<b>WEB 6:</b> Google & Co. – Gefunden werden im Web		
11			<b>WEB 7:</b> Instagram & Co. – Online-marketing mit Social Media		
12	<b>WAHLMODUL 2</b> (siehe Seite 4)				

### 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)
<b>A: ZERTIFIKAT: ERNÄHRUNGS COACHING IM PERSONAL TRAINING</b>			
<b>SB A1:</b> Ernährungswissenschaftliche Grundlagen für Personal Trainer	<b>WBT A1:</b> Ernährungscoaching im Personal Training	<b>WEB A1:</b> Die PT-Tool-Box II: Tools für erfolgreiches Ernährungscoaching	

#### ZERTIFIKATSPRÜFUNG

<b>B: ZERTIFIKAT: BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG</b>			
<b>SB B1:</b> Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung	<b>WBT B1:</b> Verkäufer-Typen	<b>WEB B1:</b> BGF in und mit Unternehmen	<b>S B1:</b> Betriebliche Gesundheitsförderung in der Praxis <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)
<b>C: BOOTCAMP INSTRUCTOR A-LIZENZ</b>				
<b>SB C1:</b> Spezielle Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre im Bootcamp-Training		<b>WEB C1:</b> Bootcamp-Training – Besonderheiten & Abgrenzung	<b>OT C1:</b> Grundlagen des Bootcamps	<b>S C1:</b> Bootcamp live <i>3 Tage, präsent</i>

#### KLAUSUR & MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG

<b>D: FUNCTIONAL FITNESSTRAINER A-LIZENZ</b>				
<b>SB D1:</b> Planung und Umsetzung von Functional Training	<b>WBT D1:</b> Myofascial Training		<b>OT D1:</b> Functional Training	<b>S D1:</b> Praxisworkshop Faszientraining und Mobility <i>2 Tage, präsent</i> <b>S D2:</b> Praxisworkshop Functional Training <i>3 Tage, präsent</i>

#### KLAUSUR & MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG