



Tag 1

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 11:00	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und des Erwartungshorizontes
11:00 - 12:30	Theorie	Der Personal Trainer <ul style="list-style-type: none"> • Relevanz des Personal Trainings • Einsatzbereiche • Individuelle Betreuung • Angebotspektrum Erstgespräch und Probetraining <ul style="list-style-type: none"> • Ablauf bei Neukunden • Das Erstgespräch • Kommunikation • Persönlichkeitstypen • Probetraining • Leistungen & Aufgaben • Do's & Dont's • Verkaufsgespräch • Anamnese • Zielvereinbarung
12:30 - 13:00	Praxis	Erstgespräch (Gruppenarbeit)
13:00 - 13:30	Pause	-
13:30 - 14:30	Theorie	Spotting & Acting <ul style="list-style-type: none"> • Spotting • Acting
14:30 - 15:15	Praxis	Spotting (Demonstration Dozent Gruppenarbeit)
15:15 - 15:45	Theorie	Flexibilitätstests <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Aktive Beweglichkeit • Passive Beweglichkeit Muskelfunktionsdiagnostik
15:45 - 16:30	Praxis	Flexibilitätstests (Demonstration Dozent Gruppenarbeit) Muskelfunktionsdiagnostik (Demonstration Dozent Gruppenarbeit)
16:00 - 16:30	Pause	-
16:30 - 17:00	Theorie	Körperzusammensetzung <ul style="list-style-type: none"> • Waist-to-Hip-Ratio • Broca-Index • Body-Mass-Index • Calipometrie
17:00 - 17:30	Praxis	Calipometrie (Gruppenarbeit)



Tag 2

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 11:00	Theorie	Sportmotorische Tests <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauertests • Krafttests
11:00 - 13:00	Praxis	Sportmotorische Tests (Anleitung durch den Dozenten) <ul style="list-style-type: none"> • Schnellkraft (Standing Long Jump und Jump and Reach) • Ausdauer (Conconi-Test) • Kraftausdauer
13:00 - 13:30	Pause	-
13:30 - 14:00	Theorie	Manual Resistance <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Übungskatalog Assisted Stretching <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Übungskatalog
14:00 - 15:30	Praxis	Manual Resistance (Demonstration Dozent Gruppenarbeit) Assisted Stretching (Demonstration Dozent Gruppenarbeit)
15:30 - 16:00	Pause	-
16:00 - 17:00	Theorie	Trainingsplangestaltung <ul style="list-style-type: none"> • Didaktisch-methodische Aspekte • Periodisierung • Aufbau einer Trainingseinheit • Beispielhafte Trainingspläne • Leistungsverlaufsanalyse
17:00 - 17:30	Theorie	Informationen zum Ablauf der Prüfung <ul style="list-style-type: none"> • Lösungsbeispiel • Trainingsplansoftware Ausgabe der Lehrproben Themen



Tag 3

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 10:45	Theorie	Klärung offener Fragen
10:45 - 11:15	Theorie	Core Training <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Anatomie • Übungskatalog
11:15 - 12:15	Praxis	Core Training (Anleitung durch den Dozenten)
12:15 - 12:45	Pause	-
12:45 - 13:15	Theorie	Training mit Hilfsmitteln IK-Training <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Supramaximales IK-Training
13:15 - 14:45	Praxis	Supramaximales IK-Training beim Biceps Curl (Gruppenarbeit) Training mit Hilfsmitteln (Anleitung durch den Dozenten)
14:45 - 15:15	Pause	-
15:15 - 16:15	Praxis	Fallbeispiele mit konkreten Trainingsplänen <ul style="list-style-type: none"> • Körperfettreduktion • Muskelaufbau • Manager • Body Shaping
16:15 - 17:30	Praxis	Rollenspiel – Szenario Probetraining (Gruppenarbeit)



Tag 4

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 12:30	Theorie	Selbständigkeit als Personal Trainer <ul style="list-style-type: none"> • Unternehmensgründung • Preisgestaltung • Rechtliche Aspekte • Wirtschaftlichkeitsrechnung • Versicherungen
12:30 - 13:00	Pause	-
13:00 - 15:00	Prüfung	Lehrproben (Teil 1)
15:00 - 15:30	Pause	-
15:30 - 17:00	Prüfung	Lehrproben (Teil 2)
17:00 - 17:30	Theorie	Auswertung der Lehrproben Feedback des Dozenten Feedback der Teilnehmer Verleihung der Zertifikate