

Tag 1

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

Tag 2

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Sportmotorische Tests <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauerests</li> <li>• Krafttests</li> </ul>
120 min	Praxis	Sportmotorische Tests (Anleitung durch den Dozenten) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnellkraft (Standing Long Jump und Jump and Reach)</li> <li>• Ausdauer (Conconi-Test)</li> <li>• Kraftausdauer</li> </ul>
30 min	Pause	-
30 min	Theorie	Manual Resistance <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Übungskatalog</li> </ul> Assisted Stretching <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Übungskatalog</li> </ul>
90 min	Praxis	Manual Resistance (Demonstration Dozent   Gruppenarbeit) Assisted Stretching (Demonstration Dozent   Gruppenarbeit)
30 min	Pause	-
60 min	Theorie	Trainingsplangestaltung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Didaktisch-methodische Aspekte</li> <li>• Periodisierung</li> <li>• Aufbau einer Trainingseinheit</li> <li>• Beispielhafte Trainingspläne</li> <li>• Leistungsverlaufsanalyse</li> </ul>
30 min	Theorie	Informationen zum Ablauf der Prüfung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lösungsbeispiel</li> <li>• Trainingsplansoftware</li> </ul> Ausgabe der Lehrprobenthemen

Tag 3

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Klärung offener Fragen
30 min	Theorie	Core Training <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen</li><li>• Anatomie</li><li>• Übungskatalog</li></ul>
60 min	Praxis	Core Training (Anleitung durch den Dozenten)
30 min	Pause	-
30 min	Theorie	Training mit Hilfsmitteln IK-Training <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen</li><li>• Supramaximales IK-Training</li></ul>
90 min	Praxis	Supramaximales IK-Training beim Biceps Curl (Gruppenarbeit) Training mit Hilfsmitteln (Anleitung durch den Dozenten)
30 min	Pause	-
60 min	Praxis	Fallbeispiele mit konkreten Trainingsplänen <ul style="list-style-type: none"><li>• Körperfettreduktion</li><li>• Muskelaufbau</li><li>• Manager</li><li>• Body Shaping</li></ul>
75 min	Praxis	Rollenspiel – Szenario Probetraining (Gruppenarbeit)

Tag 4

Dauer	Art	Thema
60 min	Theorie	Selbständigkeit als Personal Trainer <ul style="list-style-type: none"><li>• Unternehmensgründung</li><li>• Preisgestaltung</li><li>• Rechtliche Aspekte</li><li>• Wirtschaftlichkeitsrechnung</li><li>• Versicherungen</li></ul>
60 min	Theorie	Mental Skills <ul style="list-style-type: none"><li>• Motivation</li><li>• Zielsetzungsmanagement</li><li>• Erfolgsmonitoring</li><li>• Work-Life-Balance</li><li>• Stressmanagement</li></ul>
30 min	Pause	-
120 min	Prüfung	Lehrproben (Teil 1)
30 min	Pause	-
90 min	Prüfung	Lehrproben (Teil 2)
30 min	Theorie	Auswertung der Lehrproben Feedback des Dozenten Feedback der Teilnehmer Verleihung der Zertifikate