



Tag 1

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und des Erwartungshorizontes
90 min	Theorie	Der Personal Trainer <ul style="list-style-type: none"> • Relevanz des Personal Trainings • Einsatzbereiche • Individuelle Betreuung • Angebotsspektrum 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
30 min	Praxis	Erstgespräch (Gruppenarbeit)
30 min	Pause	-
60 min	Theorie	Spotting & Acting <ul style="list-style-type: none"> • Spotting • Acting
45 min	Praxis	Spotting (Demonstration Dozent Gruppenarbeit)
30 min	Theorie	Flexibilitätstests <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Aktive Beweglichkeit • Passive Beweglichkeit 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"> • Waist-to-Hip-Ratio • Broca-Index • Body-Mass-Index • Calipometrie
30 min	Praxis	Calipometrie (Gruppenarbeit)



Tag 2

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Sportmotorische Tests <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerests • Krafttests
120 min	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
30 min	Pause	-
30 min	Theorie	Manual Resistance <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Übungskatalog Assisted Stretching <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Übungskatalog
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"> • Didaktisch-methodische Aspekte • Periodisierung • Aufbau einer Trainingseinheit • Beispielhafte Trainingspläne • Leistungsverlaufsanalyse
30 min	Theorie	Informationen zum Ablauf der Prüfung <ul style="list-style-type: none"> • Lösungsbeispiel • Trainingsplansoftware Ausgabe der Lehrproben Themen



Tag 3

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Klärung offener Fragen
30 min	Theorie	Core Training <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Anatomie • Übungskatalog
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"> • Grundlagen • Supramaximales IK-Training
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"> • Körperfettreduktion • Muskelaufbau • Manager • Body Shaping
75 min	Praxis	Rollenspiel – Szenario Probetraining (Gruppenarbeit)



Tag 4

Dauer	Art	Thema
120 min	Theorie	Selbständigkeit als Personal Trainer <ul style="list-style-type: none"> • Unternehmensgründung • Preisgestaltung • Rechtliche Aspekte • Wirtschaftlichkeitsrechnung • Versicherungen
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