

# **PERSONAL TRAINER LIZENZ**

**alle 6 Monate mit min. 10 bis max. 12 Teilnehmern  
(Präsenzveranstaltung 18 Termine à 4 Stunden + Online-Seminar, Webinar)**

## **DAS BEKOMMST DU**

- \_ 6-monatige (Wochenende) interaktive Ausbildung
- \_ inkl. schriftlicher und praktischer Prüfung

## **VORAUSSETZUNGEN**

- \_ Mindestalter 18 Jahre

## **ÜBERBLICK**

Die Ausbildung zum Personal Trainer bei uns: Praxisorientiert durch Präsenzveranstaltungen, professionelle Betreuung und Unterstützung, verständlicher Aufbau, Eingliederung in die Berliner Fitnessszene, Kontakte knüpfen und im echten Leben lernen, Austausch mit erfahrenen Trainern und Experten (Kolloquium inkl.), Hospitation, gemeinsam und voneinander lernen.

In der Vorbereitung zum Seminar erhalten die Teilnehmer Seminarliteratur zur Vorbereitung auf die Präsenzveranstaltung.

>> auf der nächsten Seite geht's weiter

# SEMINARINHALTE & AUFBAU

## THEORIE

- \_ Personal Training und seine Bedeutung damals und heute
- \_ Zielspezifisches Training
- \_ Trainingssteuerung
- \_ Erstgespräch & Probetraining
- \_ Trainingsplanerstellung
- \_ Muskelaufbau & Gewichtsreduktion
- \_ Funktionelle Diagnostikverfahren
- \_ Anamnese & Eingangskcheck
- \_ Weg in die Selbständigkeit
- \_ Marketing & Alleinstellungsmerkmale
- \_ Aufgabenvielfalt & Einsatzbereiche

## PRAXIS

- \_ Anamnese & Leistungsdiagnose
- \_ Muskelfunktionsdiagnostik
- \_ Flexibilitätstests
- \_ Manual Resistance
- \_ Core Training
- \_ Functional Training
- \_ Sportmotorische Tests
- \_ Bewegungskorrektur & Hands-on
- \_ Training mit Kleingeräten
- \_ Optimales Krafttraining
- \_ Ausdauer- & Cardio-Tests
- \_ Calipometrie

## ABSCHLUSSPRÜFUNG

- \_ Hausarbeit zu vereinbartem Themenfeld
- \_ Theorie 60 Min.
- \_ Praktische Prüfung 45 Min.
- \_ Ausstellung Lizenz

**Kosten: 1.790€ inkl. MwSt.**

**BOOK NOW**