

Bildungsmaßnahme: **Personal Trainer**
Maßnahmennummer: **962 / 167 / 2023**
Bildungsträger: **Medical Fitness Academy . AMF GmbH**
Stromstraße 47 , 10551 Berlin
Trägernummer: **922/3774**



Beschreibung

Personal Trainer beraten und betreuen kompetent und individuell den anspruchsvollen Kunden in allen Fitnessfragen. Somit sind sie für einen wesentlichen Bestandteil seiner sportlichen Betätigung verantwortlich. Da viele Sportstudios dazu tendieren, Ihre Kosten zu senken, werden die Bedürfnisse Ihrer Kunden nur teilweise befriedigt. Diesem Problem begegnet der Beruf des Personal Trainers. Eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Personal Trainer und Kunde beruht auf der genauen Ermittlung des physischen und psychischen Ist-Zustandes des Kunden. Es wird eine realistische Zielanalyse gemäß der zeitlichen, gesundheitlichen sowie finanziellen Möglichkeiten des Kunden erstellt. So wird ein individuelles Training, das exakt auf die Wünsche und Fähigkeiten des Kunden ausgerichtet ist, erarbeitet.

Lehrgangsziel

Als Personal Trainer wirst Du dich einem Wettbewerb stellen müssen. Die Medical Fitness Academy hat es sich zum Ziel gesetzt, Dich auf diese Konkurrenz bestmöglich vorzubereiten. Durch die Qualität und den direkten Praxisbezug Deiner Ausbildung wirst Du Dich im späteren Berufsleben durchsetzen können. Deine Kenntnisse und Fertigkeiten beruhen nicht nur auf der theoretischen Grundlage, sondern umfassen auch die wichtigen Aspekte einer persönlichen Begegnung im Face-to-Face Verhältnis. Ebenso wirst Du alle erforderlichen kaufmännischen Belange beherrschen.

Zielgruppe - Der Lehrgang richtet sich an

- Fitnesstrainer, Sportstudenten, Sport- und Gymnastiklehrer sowie Physiotherapeuten
- Personen, die bereits im Gesundheitsbereich arbeiten und ihre Berufschancen in der wirtschaftlich starken Fitnessbranche steigern möchten
- Im Gesundheitswesen arbeitende Heilpraktiker, Physiotherapeuten; medizinische Masseure, Bademeister, Sportwissenschaftler und Sportassistenten
- Ernährungsberater, die eine Erweiterung ihres beruflichen Spektrums wünschen (Fitnesstrainer-B Lizenz ist eine Voraussetzung)
- Interessierte mit besonderer sportlicher Begabung und pädagogischer Erfahrung (z.B. als Trainer in Vereinen), die ihr besonderes Interesse an der Vermittlung sportlicher Aktivitäten auch beruflich nutzen wollen

Teilnehmvoraussetzung

- Schulabschluss oder abgeschlossene Berufsausbildung
- Fitnesstrainer B-Lizenz oder einen Abschluss in den Bereichen Sportwissenschaft, Sportlehrer, Physiotherapeuten
- Vorteilhaft wäre auch einen Abschluss als Ernährungstrainer und Fitnesstrainer A-Lizenz
- Positives Aufnahmegespräch.

Art und Dauer der Ausbildung

- **Vollzeit-Kurs: Präsenzunterricht: 3 Wochen mit 135 UE**

Inhalte der Ausbildung, Personal Trainer

Die Ausbildung Personal Trainer bestehen aus den folgenden Inhalten:

- Grundlagen des Personal Trainings
 - Qualität, Professionalität, Selbst- und Zeitmanagement
 - Besonderheit des One-2-One Trainings
- Umgang mit den Klienten und deren Motivation
 - individuelle Motivation, Zielsetzung, SMART-Ziele, Feedback
 - Kundenberatung, Betreuung und Coaching, Langfristige Kundenbindung
- Individuelle Trainingsgestaltung und Trainingsplanung
- Effektives und zielgerichtetes Kraft- und Ausdauertraining mit und ohne Geräte, In- und Outdoor
- Moderne Techniken im Personal Training in Theorie und Praxis
 - Manueller Widerstand, Core-Training, Schlingen-Training
 - Kettlebell, Cross-Training, Betreutes Stretching, spezielle Trends im PT

- Business & Marketing
 - Einführung in die Existenzgründung, Finanzplanung, Kostenrechnung, Gewinn- und Verlustrechnung
 - Rechtliche und Steuerliche Grundlagen
 - Marketing, Netzwerke aufbauen, erfolgreiche Kundenakquise und Verkauf im Personaltraining