

Ausbildung
med. Personal Trainer/in

Im Wellness- und Gesundheitsbereich gibt es keinen anderen Beruf, indem so individuell und vielseitig gearbeitet wird.



Gleich welchen Kunden Sie als Personal-Trainer unter „Ihre Fittiche“ nehmen, Sie stimmen mit jedem Einzelnen einen persönlich zugeschnittenen Trainingsplan und die damit verbundenen Ziele ab. Ebenfalls richtet sich das Training nach den zur Verfügung stehenden Zeitfenstern Ihres Kunden.

Hier ist ein hohes Verständnis für Ihren Kunden genauso gefragt, wie eine fundierte Ausbildung, damit Sie auf die unterschiedlichen Bedürfnisse eingehen können. Ihre künftigen Zielgruppen sind unterschiedlich und vielseitig. Eines haben sie jedoch gemeinsam: der Wunsch nach Erlangen und Erhaltung der persönlichen Fitness, der Gesunderhaltung und die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Sie werden in die Lage versetzt bestimmte Erkrankungen zu erkennen, darauf zu reagieren und entsprechend krankheitsbildspezifische Trainingspläne zu entwickeln.

Mit unserer Ausbildung zum/zur med. Personal Trainer/in bereiten wir Sie optimal darauf vor, auf diese Situationen einzugehen und entsprechende Trainings vorzubereiten und durchzuführen. Sie erhalten die Werkzeuge, die dafür erforderlich sind. Mit den Ausbildungsinhalten sind Sie bestens gerüstet, um professionelle Trainings durchzuführen! Die beinhalteten Business Themen sorgen für eine erfolgreiche Umsetzung und zufriedene Kunden.

Voraussetzungen/Zielgruppe:

Dipl.-Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Krankengymnasten, staatl. anerk. Sport- und Gymnastiklehrer, Fitnessfachwirte, Fitnesstrainer Lizenz (mindestens B) inklusive einjähriger Berufspraxis im Bereich Sport, Fitness oder Wellness

Ohne die entsprechenden Grundqualifikationen müssen die Basic-Workshops „Anatomie-Bewegung“ und „Biomechanik“ im Vorfeld absolviert werden.

Termine und Arbeitszeiten:

- 22.-24.10., 06./07.11., 19.-21.11., 27./28.11., 03.-05.12. und 10.-12.12.2010
- 15.-17.07., 30./31.07., 13.-15.08., 03./04.09., 16.-18.09. und 01.-03.10.2011

Freitag: 10:00 bis 17:00 Uhr
Samstag: 10:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag: 10:00 bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Raum München

Ihre Investition gesamt €2.385,- inkl. MwSt.

Es besteht die Möglichkeit, die Ausbildung in Modulen zu absolvieren. Siehe dazu Seite 2.

Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

Entspannungssakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing
Telefon: 08121 222 702
Telefax: 08121 222 701
christine.matheja@entspannungssakademie.de

Anmeldung:

Ausbildung
med. Personal Trainer/in

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und ein Zertifikat enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.

- Seite 2 -

Ausbildung

Med. Personal Trainer/in

Auszug aus den Ausbildungsinhalten

Teil I – 3 Tage (Einzel €495,- inkl. MwSt.)

Leistungsdiagnostik

- Bedeutung der Leistungsdiagnostik im Sport
- Kenngrößen (Laktat, Puls und VO2 max)
- Hard- und Software / Equipment
- Testverfahren und praktische Testdurchführung

Ernährungslehre

- Nährstoffe und ihre Aufgaben
- Nahrungszusammensetzung
- Verdauungsprozess / Stoffwechselprozesse
- Ernährungsregeln und -formen

Teil II – 2 Tage (Einzel €330,- inkl. MwSt.)

Trainingslehre

- Konditionelle und konstitutionelle Faktoren
- Gesetzmäßigkeiten
- Superkompensation
- Folgen einer Immobilisation
- Dekonditioning – Syndrom
- Belastungsgefüge
- Funktionsdiagnostik
- Konditionelle Faktoren
- Sensomotorisches Training
- Dehnungsphysiologie

Teil III – 3 Tage (Einzel €495,- inkl. MwSt.)

Cardiotraining

- Wiederholung Herz-Kreislauf-System
- Funktionsweise des Herzens
- Trainingsmöglichkeiten

Der med. Personal Trainer im Studio

- Ausstattung im Sportstudio
- Besonderheiten mit Studioklientel
- Trainingssteuerung im Studiobetrieb
- Kundenansprache

Trainingsgrundlagen mit und ohne Hilfsmittel

- z.B. Langhanteln, Dumbbells, Matte, Thera-Band, u.v.m.

Teil IV – 2 Tage (Einzel €330,- inkl. MwSt.)

Aufbau und Struktur eines Rehabilitationstrainings

Programme für Kunden mit detaillierter Zielsetzung

Teil V – 3 Tage (Einzel €495,- inkl. MwSt.)

LSM - 1. Hilfeschein für Notfälle

Unternehmensgründung, Marketing und Selbstvermarktung

- Forecast
- Kostenanalyse
- Standortanalyse
- Marktanalyse
- Pressearbeit
- Selfmarketing

Teil VI – 3 Tage (Einzel €495,- inkl. MwSt.)

Allgemeine Informationen zu

- Rechtliche Grundlagen
- Existenzgründung / Fördermöglichkeiten
- Versicherungen

Fortsetzung Teil IV ...

Einsatzmöglichkeiten eines Personal Trainers, individuell und mit Praxisvorschlägen

- Einsatzmöglichkeiten – Definiton
- Möglichkeiten
- Eigene Qualifikation / Kondition
- Ausrüstung / Equipment, Planung
- Kooperationen und Synergien

Theoretisch und praktische Prüfung

Allgemeiner Hinweis:

Sie haben die Möglichkeit die Ausbildung innerhalb von 24 Monaten zu absolvieren. Dazu müssen die einzelnen Module in der beschriebenen Reihenfolge wahrgenommen werden. Der Preis der einzelnen Module beträgt insgesamt € 2.640,- inkl. MwSt.

Bei der verbindlichen Buchung von fixen Terminen beträgt die Gebühr für die gesamte Ausbildung € 2.385,- inkl. MwSt.

Um eine professionelle Betreuung der Teilnehmer zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl begrenzt!

Wegen der Vielzahl von Übungen empfiehlt sich Sportbekleidung, auch für Outdoor-Sessions. Sie erhalten eine ausführliche Seminardokumentation zu allen Themen.

Med. Personal Training - Spezialisierungen:

Ferner stehen Ihnen folgende Weiterbildungen zur Verfügung, mit denen Sie Ihre persönliche Spezialisierung vorantreiben können:

- Special Personal-Training – Balance
- Special Personal-Training – “Best Aging”
- Special Personal-Training – Mountain-Bike

Für Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an:

Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing
Telefon: 08121 222 702
Telefax: 08121 222 701
christine.matheja@entspannungsakademie.de