

Personal Trainer



Kursbeschreibung

Die individuelle sportliche Betreuung von Kunden gewinnt vielerorts zunehmend an Bedeutung. In der Ausbildung zum Personal Trainer werden zahlreiche Ideen für das Training an Geräten sowie mit und ohne Hilfsmittel gegeben. Beim manual Resistance treten Trainer und Kunde in Interaktion. Der Vorteil dieses Trainings ist, dass Sie bis auf wenige Kleinmaterialien nichts weiter benötigen, um ein komplettes Trainingsprogramm zu erstellen. Die Ausbildung wird von praxiserfahrenen Dozenten geleitet, die aus Ihrer Erfahrung wichtige Tipps für die Praxis als Personal Trainer geben können. Für die Teilnahme an dem Kurs empfehlen wir trainingswissenschaftliche Vorerfahrungen und / oder Erfahrungen in der Trainingspraxis z.B. als Fitnesstrainer zu haben.

Kursinhalte

Theorie

- Aufgabenvielfalt eines Personal Trainers
- Muskelaufbau / Gewichtsreduktion
- Ernährung & Sport
- Coaching & Lifestyle-Management
- Betriebswirtschaft, Marketing, Verkaufsschulung

Praxis

- Manual Resistance
- Training mit Unterstützung von Hilfsmitteln
- Core Training
- optimales Ausdauer- und Krafttraining
- Assistant Stretching
- Acting & Spotting

Dauer	4 Tage (32 UE)
Kursgebühren	399,- €
Veranstaltungsort	Fitness & Health Center Lindenstr. 31c 12555 Berlin
Kurszeiten	jeweils von 10 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Uhr

Termine	
Kurs-ID	Datum
PT-B-01-12	27./28.10.12 & 03./04.11.12