

## **Dipl. Personal Trainer B-Lizenz**

Die umfassende Grundausbildung zum Personal Trainer

4 Ausbildungstage inkl. Webseminar & Prüfung

Du möchtest ein erstklassiger Personal Trainer werden?

Dann solltest du deine Trainerkarriere mit der Personal Trainer B-Lizenz starten und dein Wissen in Theorie und Praxis durch diese Ausbildung deutlich erweitern.

Insbesondere für praktizierende Group-Fitness und Fitness-Trainer stellt diese Ausbildung eine großartige Möglichkeit dar sich selbständig zu machen und den Verdienst deutlich zu steigern – damit wird das Hobby zum Beruf. Die Kombination aus Group-Fitness und Personal Training ist eine der besten Möglichkeiten für Trainer eine tolle Karriere zu machen.

Der Wunsch nach einem maßgeschneiderten, individuellen Training wächst, damit auch die Anforderungen an den Trainer. In den professionellen Händen eines Personal Trainers lassen sich persönliche Wünsche, sportliche Ansprüche sowie präventive oder rehabilitative Ziele unmittelbar und bequem verfolgen. Ein gut geschulter Personaltrainer ist jederzeit in der Lage, sich unabhängig von Ort und Zeit auf die Wünsche seiner Kunden einzulassen, diese zu motivieren und mit Ihnen gemeinsam die unterschiedlichsten Ziele zu erreichen.

Zunächst eine kurze Erklärung zur Unterscheidung von Group Fitness Trainer, Fitness Trainer und Personal Trainer:

Die Arbeit eines Group Fitness Trainers unterscheidet sich vom Personal oder Fitness Trainer darin, dass dieser ausschließlich in Gruppenkursen unterrichtet und somit die Kompetenz besitzen muss, mehrere Teilnehmer gleichzeitig anzuleiten. Dabei bestehen vielfältige Spezialisierungs- bzw. Ausbildungsmöglichkeiten, wie in den Bereichen Workout, Functional, BodyMind, Yoga, uvm.

Die Arbeit als Fitness Trainer zeichnet sich vor allem durch seine Kompetenz auf der Trainingsfläche in einem Fitness- oder Gesundheitsunternehmen aus. Neben der gezielten Kundenbetreuung im Gerätebereich oder im Umgang mit dem vorhandenen Equipment, zählen die Trainingsplangestaltung und die Analyse der körperlichen Leistungsfähigkeit zu den täglichen Aufgaben.

Der Personal Trainer bietet ortsunabhängige, persönliche und individuelle Betreuung von Kunden an, die für ihre körperliche Gesundheit, ihr Wohlbefühl oder auch den Erhalt oder Weiterentwicklung ihrer sportlichen Fähigkeiten professionelle Dienstleistung in Anspruch nehmen möchten. Gute Personal Trainer sind gefragt wie nie zuvor, sind oft langfristige, wichtige, kundentreue Begleiter.

Entsprechend dieser Unterscheidung ist unser Ausbildungssystem aufgebaut. Für jede dieser drei unterschiedlichen Trainerformen findest du bei uns die passende Grundausbildung und darauf aufbauende Spezialisierungsmöglichkeiten. Unsere große Erfahrung im Bereich der Group Fitness ist für jeden angehenden Personal Trainer ein großer Vorteil.

Die Basis-Theorie für alle 3 Ausbildungen (Personal Trainer – Group Fitness Trainer – Fitness Trainer) kommt zuerst online über das Webseminar der S-Lizenz. In der Präsenz haben wir die Möglichkeit uns sehr stark auf die Praxis zu fokussieren.

Ein weiterer Vorteil für alle Groupfitness-Trainer und Fitness Trainer ist es, dass die Theorie angerechnet wird und sich damit die Ausbildungskosten reduzieren. Statt € 990 kostet die Ausbildung für Group Fitness und Fitness Trainer die bei der Euro Education die B-Lizenz gemacht haben nur € 690.

### **Voraussetzungen**

Der Einstieg in die die Personal Trainer B-Lizenz ist ohne Vorkenntnisse möglich.

Eine bestehende Group-Fitness Trainer oder Fitness-Trainer Ausbildung ist von Vorteil und kann angerechnet werden wenn diese bei der EURO EDUCATION absolviert wurde. Dadurch verringert sich auch die Teilnahmegebühr.

Die Ausbildung erstreckt sich inkl. Prüfung über einen Zeitraum von ca. 2 Monaten, gliedert sich in zwei 2tägige Präsenzphasen inkl. theoretischer und praktischer Prüfung.

## **Beschreibung**

Aufbau und Inhalt unserer Personal Trainer Ausbildung:

Grundlegende Kenntnisse der Anatomie und Physiologie und der Trainingslehre werden im Zuge des Webseminar vor der Präsenzphase gelernt.

Darauf aufbauend erfolgt die Präsenzphase der Ausbildung zum Personal Trainer.

Inhalte der beiden 2tägigen Präsenzphasen:

- Unterschied Personal Training – Fitness Training - Group Fitness
- Trainieren unabhängig vom Fitness Studio
- Anforderungsprofil an einen Personal Trainer
- Durchführung eines Beratungsgesprächs
- Durchführung Anamnese
- Grundkörperanalyse am Kunden
- Die richtige Vorbereitung einer Trainingseinheit, Terminplanung
- Spezielle Trainingstechniken im Personal Training (Manual Resistance, Hands-On, Intensivierungsmethoden im PT,...)
- Spotting - Richtige Hilfestellung innerhalb der Übung beim Kunden
- Acting - Richtiges Auftreten im Umgang mit dem Kunden und der jeweiligen Umgebung
- Krafttraining im Personal Training mit Umsetzung in die Praxis
- Ausdauertraining mit Umsetzung in Praxis (Bsp. Wie trainiere ich einen Marathonläufer)
- Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit, Sturzprävention im Personal Training
- Der richtige Umgang mit Zusatzgeräten (Kettlebell, BOSU, Robs, Faszienrolle...)
- Die Grundausstattung eines Personal Trainers (Hanteln, Rubber-Band, AeroStep, Slings)
- Ziele der Kunden im Personal Training (Abnehmen, Muskelaufbau, Trainingssteuerung, Trainingspläne, ...)
- Zielgruppen: Übergewichtige, Senioren, Jugendliche, Ambitionierter Breitensportler, Leistungssportler,...
- Outdoor Trainingsmöglichkeiten
- Betriebswirtschaftliche Aspekte (Unternehmensgründung und Vermarktung)
- Weg in die Selbstständigkeit
- Marketing: Webseite, Visitenkarte, Firmenlogo

Die Prüfung besteht aus

- einem schriftlichen Theorieteil - Online Multiple Choice
- sowie einer praktischen Prüfung aus den Bereichen Planen und Ausarbeiten von Trainingsplänen und Durchführung einer praktischen Trainingseinheit.

Die Ausbildung beinhaltet ein umfangreiches Skript, die Prüfung und das offizielle Diplom. Jeder Teilnehmer, der die Prüfung besteht, erwirbt die Personal Trainer B-Lizenz und ist berechtigt, die Bezeichnung Euro Education Personal Trainer zu führen.

Das Diplom ist zeitlich nicht begrenzt.

Zwei Überlegungen führten zu dieser Entscheidung, die sich seit nunmehr über 15 Jahren bewährt hat:

Zum einen gehen wir davon aus, bei unseren Schülern selbst das Bedürfnis nach Fort- und Weiterbildung geweckt zu haben. Außerdem erfordert der Markt, auf dem sich der Trainer bewegt, ständige Wachsamkeit. Kein Studio beschäftigt auf Dauer einen Trainer, der fachlich nicht auf der Höhe der Zeit ist.

Wir verlangen daher keine lizenzverlängernden Maßnahmen.

Nach erfolgreicher Absolvierung aller 3 großen Grundausbildungen - Personal Trainer - Group Fitness Trainer - Fitness Trainer für unser Ausbildungsweg hin zum EURO EDUCATION MASTER TRAINER A-Lizenz.

## **Anmerkung**

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.

Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

Der Onlinezugang für das Webseminar wird für 4 Wochen freigeschalten. Die Inhalte sollten bis zum Beginn der Präsenztage durchgearbeitet und die Prüfung online abgeschlossen werden.

Beim ersten unten angegebene Termin erhältst du dein Online - Zugang und kannst mit dem Lernen der Theorie beginnen.

**DIESER TERMIN IST NOCH KEIN PRÄSENZTERMIN!**

## Kosten

Teilnahmegebühr inkl. Skript, Prüfung und Diplom: € 990.- zzgl. MwSt. des jeweiligen Landes.

Zahlung in Raten ist möglich. Falls gewünscht, sprechen Sie uns bei Buchung darauf an.

Bei bereits absolvierter Euro Education Group Fitness B-Lizenz oder dem Euro Education Fitness Trainer reduziert sich die Teilnahmegebühr von € 990 auf € 690.

Dies einfach bei der Buchung angeben - damit wird der Rabatt automatisch abgezogen.

## Presenter



Vroni Raab-Kronski



Sigrid Ilumaa



Roman Bayer



Michael Hartmann

## Termin(e)

in in Deutschland

**PTB24 - 1 Dipl. Personal Trainer B-Lizenz**

**05.10.-06.10.2024, 19.10.-20.10.2024** in Dachau / München / Status Lounge