

DIPLOMIERTER PERSONAL FITNESS- UND MENTALTRAINER

AUSBILDUNGSZIEL

Als Personal Fitness- und MentaltrainerInnen lernen Sie, bei Ihren Kunden in kürzester Zeit deutlich bessere Ergebnisse zu erzielen und dabei noch jede Menge Abwechslung und Spaß im Training zu vermitteln. Durch den praxisorientierten Ansatz dieser Ausbildung, in der Sie an jedem Unterrichtstag lernen und üben können wie man sich in der Trainerrolle verhält, ist es nach dem Abschluss der Ausbildung ein leichtes sich ins Berufsleben zu begeben. Da die Teilnehmerzahl pro Kurs auf max. 8 Personen beschränkt ist, kann die erworbene Praxis sofort umgesetzt und angewandt werden.

ZIELGRUPPE

Die Ausbildung richtet sich an sport- und/oder mental-interessierte Personen auch ohne Vorkenntnissen, sowie an TrainerInnen und SportlerInnen mit eigener Bewegungs- und Trainingserfahrung.

AUSBILDUNGSINHALT MENTALE FITNESS UND ENTSPANNUNG

Geben Sie Stress und Burnout keine Chance! Fitness beginnt bereits in unseren Köpfen. Sobald wir körperlich und geistig fit sind, spüren wir ein positives Körperbewusstsein. Dadurch fällt es uns leichter, mit Stress und Reizüberflutungen umzugehen. Mentale Fitness entscheidet nicht nur im Spitzensport, sondern auch im täglichen Leben über Erfolg oder Misserfolg. Durch mentale Fitness wird die Psyche gestärkt. Dies verhilft uns zu besseren körperlichen und geistigen Leistungen. Sport und mentale Fitness sind daher eine unzertrennliche Kombination. In diesem Modul lernen Sie, Ihren Kunden diese Stärke zu vermitteln.

Darüber hinaus befasst sich dieser Ausbildungsteil damit, für eine positive Entspannung und für Ausgleich zu sorgen. Nur wer auch entspannende und regenerative Maßnahmen setzt, wird sich die Stärke von mentaler Fitness zu Nutze machen können.

AUSBILDUNGSKOSTEN / DAUER

€ 2.999,- (berufsbegleitend)

612 UNTERRICHTSEINHEITEN

DURCH UNSERE, IM GESAMTEN DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM, EINZIGARTIGE SPEZIALISIERUNG AUF DIE AUSBILDUNGEN ZUM DIPLOMIERTEN PERSONAL FITNESSTRAINER, GARANTIEREN WIR DIE HÖCHSTEN QUALITÄTSKRITERIEN IN DEN BEREICHEN UNTERRICHTSGESTALTUNG, AUSWAHL DER TRAINER UND TEILNEHMER UND LEGEN SOMIT DAS FUNDAMENT FÜR IHRE ZUKÜNFTIGEN GESUNDHEITLICHEN UND FINANZIELLEN ERFOLGE!

LERNINHALTE

- Sportanatomie, -biologie, -physiologie
- Allgemeine Trainingslehre
- Spezielle Trainingslehre, Body Weight Training
- Functional Training, aktuelle Trainingsmethoden im PT
- Kraft- und Ausdauertraining in Theorie und Praxis
- „One to One“ Trainings
- Sportverletzungen und Regeneration, Nordic Walking
- Erstellen von Trainingsplänen & Ernährungsempfehlungen
- Ausdauertraining: Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung in Theorie und Praxis
- Sporternährung/Nahrungsergänzungen/Doping
- Koordination und Sensomotorik: funktionales Training
- Didaktik und Methodik/Marketing
- Triathlon: Laufen, Schwimmen, Rad, Wechselzone
- Grundlagen und Anwendungsfelder des Mentaltrainings
- Mentale Techniken zur Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Zielfindung, Zielformulierung, Zielprogrammierung
- Stress, Burnout, Boreout, Mobbing

NUTZEN UND TÄTIGKEITSFELDER

Den AbsolventInnen dieser Ausbildung steht durch Ihre erworbenen Fähigkeiten individuell und räumlich komplett unabhängig arbeiten zu können, eine große und stetig wachsende Zielgruppe gegenüber, welche es zu betreuen gilt. Für ein Angestelltenverhältnis erwerben Sie die optimalen Voraussetzungen um eine interessante, abwechslungsreiche und gut honorierte Stelle zu bekommen. Auf selbständiger Basis haben Sie das beste Fundament für Ihre weiteren beruflichen Aufstieg in der Tasche. Mögliche Einsatzbereiche: Fitness-Studios, Vereine, Sport- und Wellnesshotels, Kuranstalten, Finesseinrichtungen und Freizeitanlagen, Thermen, Gemeinschaftspraxen mit Ärzten, Masseuren und Therapeuten, Chef-Etagen, Film-Sets, Society-Kreise, Betriebliche Gesundheitsförderung...