

STUDIENBESCHREIBUNG

PersonalTrainer:in (IST)



Der Markt

PersonalTrainer:in – kein geschützter Begriff!

Die Folge ist, dass der Fitnessmarkt mit zahlreichen selbsternannten PersonalTrainer:innen übersät ist. Viele Sportinteressierte, die nur über geringe Kenntnisse in der Fitnessbranche verfügen, möchten sich auf dem Fitnessmarkt ein Standbein aufbauen, indem sie Personal Training anbieten, ohne eine spezielle Ausbildung gemacht zu haben. Die Aufgabe ist es nun, sich von diesen nicht qualifizierten Quereinsteiger:innen abzuheben.

Wer sich optimal auf dem Personal-Training-Markt platzieren möchte, muss eine hochwertige Ausbildung genossen haben und über ein breites Fundament an Trainings- und Ernährungskennnissen verfügen, um sich anschließend auf spezielle Zielgruppen ausrichten zu können.

Vor einigen Jahren war der Begriff „Personal Trainer“ noch nahezu ein Novum in der deutschsprachigen Fitnessbranche. Heutzutage ist jedem Fitnessstudiokunden diese Berufsbezeichnung ein Begriff und jede:r Schauspieler:in oder Geschäftsmann:frau, der:die an einem gesunden Körper und Geist interessiert ist, hat schon längst den eigenen Personal Trainer engagiert und macht in regelmäßigen Abständen persönliche Workouts.

Durch dieses breite Spektrum an Angeboten zum Personal Training ist es für potenzielle Kund:innen schwierig herauszufinden, hinter welchem Anbieter wirklich ein:e gute:r Trainer:in und Berater:in steckt. Es ist meist nicht transparent für die potenziellen Kund:innen, hinter welchem Profil ein:e „Hochstapler:in“ und hinter welchem Profil ein:e wirkliche:r Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungsexpert:in steckt. Gute Referenzen und Beurteilungen sind mit Sicherheit ein Aushängeschild für jede:n Personal Trainer:in, an dem sich die möglichen Kund:innen orientieren können. Im Jahr 2021 haben über alle Segmente hinweg 17,9 % der Anlagenbetreiber:innen Investitionen im Bereich Personal Training getätigt. (DSSV-ECKDATEN 2022)

Wer sich auf diesem anspruchsvollen und lukrativen Markt etablieren möchte, muss zurückkehren zu den Wurzeln und sein Handwerk optimal beherrschen. Inhalte der Trainingslehre und Ernährung sind genauso von Bedeutung wie die notwendigen Soft Skills und das Vermarkten der eigenen Person. Der:Die Personal Trainer:in muss neben der Arbeit an dem:der Kund:in stark darauf bedacht sein, das Produkt optimal an den Mann bzw. die Frau zu bringen. Hierfür müssen auch Qualitäten im Marketing und im Selbstmanagement vorhanden sein. Dieser Aspekt rückt seit einigen Jahren, im Rahmen der Professionalisierung der Fitnessbranche, immer weiter in den Mittelpunkt.

Wer in den kommenden Jahren ein:e erfolgreiche:r Personal Trainer:in werden möchte, muss ein Multi-Talent sein!

Lass Dir Dein IST-Diplom „PersonalTrainer:in“ vom TÜV Rheinland zertifizieren! Mit dem Erwerb des IST-Diploms hast Du eine Grundvoraussetzung geschaffen, um Dir das Gütesiegel „Personal Fitness Trainer mit TÜV Rheinland geprüfter Qualifikation“ bescheinigen zu lassen.

Voraussetzungen hierfür sind:

- ▶ abgeschlossenes und beständenes IST-Diplom „PersonalTrainer:in“
- ▶ gültige Berufshaftpflichtversicherung
- ▶ aktuelle Erste-Hilfe-Bescheinigung
- ▶ Nachweis über mindestens 80 PT-Stunden in den vergangenen 12 Monaten

Diese Weiterbildung ist anerkannt vom Bundesverband Personal Training e. V. und vom Schweizer Personal Trainer Verband.



Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Die Tätigkeitsfelder und Einsatzgebiete von Absolvent:innen des IST-Diploms „PersonalTrainer:in (IST)“ sind breitflächig angelegt. Personal Trainer:innen werden in verschiedenen Bereichen der Fitness-, Wellness- und Gesundheitsbranche eingesetzt:

- ▶ Fitnessanlage/Fitnessstudio, Gesundheitszentren, Sportvereine
- ▶ Hotelanlage/Kreuzfahrtschiff mit Sportabteilung, Sportreiseveranstalter:innen
- ▶ freiberufliche:r Personal Trainer:in mit privatem Kund:innenstamm und eigenen Trainingsmöglichkeiten/-räumlichkeiten

Die Hauptaufgabe eines:einer Personal Trainer:in ist die individuelle Betreuung der Kund:innen in Fragen des Trainings und der Ernährung. Er:Sie muss aktive:r Trainings- und kompetente:r Ansprechpartner:in sein und permanent die Bedürfnisse der Kund:innen vor Augen haben. Die Ziele und Wünsche der Kund:innen haben oberste Priorität!

Hauptsächlich arbeitet er:sie direkt an dem:der Kund:in. Des Weiteren rückt der Aspekt der Selbstvermarktung und des Selbstmanagements immer weiter in den Vordergrund, sodass Personal Trainer:innen auch zunehmend wirtschaftlich denken müssen.

Das Tätigkeitsfeld von Personal Trainer:innen kann mit folgenden Schwerpunkten beschrieben werden:

Individuelles Training

Ein:e Personal Trainer:in ist über die Besonderheiten der 1:1-Betreuung aufgeklärt und ist im Umgang mit unterschiedlichen Zielgruppen geschult. Kund:innen verschiedener Altersklassen, unterschiedlichen Geschlechts, Geschäftsleute oder Hausfrauen:männer können von ihm:ihr adäquat betreut werden.

Flexibilität ist der Grundsatz Nummer 1! Trainingseinheiten können gelegentlich am Arbeitsplatz, in der freien Natur oder in einem Fitnessstudio, mit oder ohne Geräte, früh morgens oder spät in der Nacht, im Schnee oder bei strahlendem Sonnenschein stattfinden. Es sollte also das Rüstzeug für verschiedenste Ausgangssituationen vorhanden sein.

Fitnessstraining

Für den optimalen Einstieg in die Fitnessbranche, sowie die Durchführung von Fitnessstrainings werden Kompetenzen im Rahmen eines Basiswissens in den Themenfeldern der Anatomie, Physiologie sowie der Trainings- und Bewegungslehre vermittelt.

Existenzgründung

Der Personal-Trainer-Markt gehört zu den größten Wachstumsbereichen im Fitnesssektor. Diese Special-Interest-Sparte wächst stärker als die übrige Branche. Aus diesem Grund steuern viele Personal Trainer:innen die Selbstständigkeit an. Um selbstständig zu sein, reicht es jedoch nicht, nur ein:e fachkundige:r Trainer:in zu sein, sondern es sind weitere Kompetenzen im Bereich Dienstleistungsplanung, Betriebswirtschaft, Steuern und Recht sowie Marketing und Versicherungen gefragt. Diesem Teil des Personal-Trainer-Berufs wird aus gutem Grund in dieser Weiterbildung ein hohes Maß an Bedeutung beigemessen. Teilnehmer:innen werden somit optimal in allen Facetten auf den Beruf und eine eventuelle Selbstständigkeit vorbereitet.

Coaching

Als Personal Trainer:in definierst Du gemeinsam mit Deinen Kund:innen die individuellen Trainingsziele. Doch auf dem Weg dorthin tauchen viele Hindernisse und Motivationslöcher auf. Ein:e professionelle:r Trainer:in ist in der Lage, die mentalen und emotionalen Blockaden der Kund:innen frühzeitig zu erkennen und in gemeinsamer Arbeit aufzulösen, um so den langfristigen Trainingserfolg zu sichern.

Functional Training

Functional Training ist seit einigen Jahren ein konstanter Trend in der Fitnessbranche. Mit den speziellen Übungen aus diesem Bereich verbesserst Du die Leistungsfähigkeit und senkst dabei gleichzeitig das Verletzungsrisiko Deiner Kund:innen. Funktionelles Training in all seinen Erscheinungsformen gehört heutzutage definitiv zum Repertoire eines:einer guten Personal Trainer:in.

Ernährung

Übergewicht und das dauernde Zurückgreifen auf Schnellgerichte stellt die Kund:innen vor viele Probleme. Als Bewegungs- und Ernährungsexpert:in stehen „persönliche Trainer:innen“ ihren Schützlingen mit einer Bringschuld gegenüber. Es ist ihre Aufgabe, das aktuelle Ernährungsverhalten zu analysieren, einen an die individuellen Gegebenheiten angepassten Ernährungsplan zu erstellen und die Kund:innen permanent zur Beibehaltung ihres Plans zu motivieren.

Selbstmanagement

Neben der Tätigkeit direkt an dem:der Kund:in ist es auch die Aufgabe des:der Personal Trainer:in, sein:ihr Produkt in der Branche zu vermarkten und seine:ihre Termine für die einzelnen Trainingseinheiten möglichst ökonomisch zu organisieren. Begriffe wie Marketing, Kundenbindung, Kostenrechnung und Zeitmanagement begleiten ihn täglich.

Personal Trainer:innen führen ihr eigenes Unternehmen und müssen entsprechend auch als Existenzgründer:innen aktiv werden. Personal Training stellt für jede:n Fitnesstrainer:in und Group-Fitnesstrainer:in, Diplom-Sportlehrer:in und -wissenschaftler:in, Physiotherapeut:in und Gymnastiklehrer:in eine interessante, abwechslungsreiche und lukrative Möglichkeit dar, eine vielversprechende Zukunft auf dem Fitness-, Wellness- und Gesundheitsmarkt aufzubauen.

Studienübersicht

Das IST-Studieninstitut bietet die 8-monatige Weiterbildung „PersonalTrainer:in (IST)“ in Form eines staatlich zugelassenen Fernstudiums mit verschiedenen Studienheften und Seminare an. Diese Unterrichtsform bringt Dir viele Vorteile:



Das Studienmaterial und die Konzeption des Studiengangs wurden von der zuständigen staatlichen Stelle (Zentralstelle für Fernunterricht in Köln, www.zfu.de) überprüft und zugelassen. Das Fernstudium bietet Dir die Möglichkeit, die Weiterbildung problemlos berufsbegleitend durchzuführen sowie orts- und zeitunabhängig zu lernen. Wir stellen Dir die Lehrmaterialien zusätzlich im Internet als PDF-Dokumente zur Verfügung, sodass Du Dir diese auf Deinen Rechner laden und dann jederzeit an Deinem Computer ansehen kannst. Teilnehmer:innen, die das gesamte Studium online-gestützt durchführen, d. h. auf gedruckte Studienhefte verzichten, erhalten eine Ermäßigung von 5 % auf die Studiengebühren.

Lehrplan

Diese Weiterbildung dauert in der Regel 8 Monate.

Hierfür steht Dir nach der Regelstudienzeit ein kostenloser Betreuungszeitraum von 9 Monaten zur Verfügung. Falls dieser nicht ausreichen sollte, können weitere Betreuungszeiträume (jeweils 6 Monate) zu einem Preis von 250 Euro hinzugebucht werden.

Im Folgenden siehst Du eine Aufstellung der verschiedenen Studieninhalte:

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Seminar*	Sonstiges	Prüfungsleistung
1	1	Anatomie (nur digital)		Online-Vorlesung: Tipps und Tools zur Prüfungsvorbereitung	Webtest
	1	Kund:innenorientierung und zielgruppenspezifischer Service			Webtest
2			Der Personal Trainer:in als erfolgreicher Unternehmer:in	Zertifikat: „Existenzgründung für Personal Trainer:in“	
2	2	Physiologie (nur digital)			Webtest
	2	Trainings- und Bewegungslehre (nur digital)			Webtest
	2	Personal Training Grundlagen			Webtest
3			Trainer:innentechniken im Personal Training + Lizenzprüfung	Webbasiertes Training: Personal Training	Lizenzprüfung**

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Seminar*	Sonstiges	Prüfungsleistung
4	2	Functional Training Grundlagen			Webtest
5			Functional Training und Koordination in der Praxis + Lizenzprüfung		Lizenzprüfung**
5	2	Grundlagen der Ernährung		Zertifikat: „Ernährungsgrundlagen“	Webtest
6	2	Motivation und Coaching			Webtest
7	2	Stressmanagement			Webtest
8			Coaching im gesundheitsorientierten Fitnessstraining + Lizenzprüfung	Zertifikat „huco sport trainer:in“	Lizenzprüfung**
9–17	9–17				Klausur 1
9–17	9–17				Klausur 2

* Es stehen Dir frei wählbare Termine im Online-Campus zur Verfügung.

** Zur gezielten Prüfungsvorbereitung steht Dir in allen App-Stores unter „IST-Studieninstitut“ eine App kostenfrei zum Download zur Verfügung.

Studienhefte

Nachfolgend möchten wir Dir die Inhalte der einzelnen Studieneinheiten vorstellen:

Studienheft 1:

Anatomie

- Allgemeine Anatomie: Knochen- und Gelenklehre, Muskelkunde
- Spezielle Anatomie des Rumpfes: Wirbelsäule, Rücken- und Bauchmuskulatur
- Spezielle Anatomie der oberen Extremitäten: Schulter, Oberarm, Unterarm und Hand
- Spezielle Anatomie der unteren Extremitäten: Beckengürtel, Oberschenkel, Kniegelenk, Fuß

Studienheft 2

Physiologie

- Energiestoffwechsel: Ernährung, Energiegewinnung
- Atmung: Luftwege, Gasaustausch
- Blut: Aufgaben, Menge, Blutgruppen
- Herz-Kreislauf-System: Herz, Aufbau der Blutgefäße
- Immunsystem: Abwehrreaktionen, Lymphsystem
- Nervensystem: Nervenzelle, Zentrales Nervensystem
- Endokrinsystem: Hormone, Wirkungsmechanismen

Studienheft 3

Trainings- und Bewegungslehre

- Grundlagen der Bewegungslehre: Bewegungsanalysen, Bewegungssteuerung, Biomechanik
- Biologische Vorgänge beim sportlichen Training: Belastung und Energiegewinnung, Anpassung, Erholung, Alter
- Grundlagen der Trainingslehre: Trainingssteuerung, Trainingsprinzipien
- Sportmotorische Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination

Studienheft 4

Kund:innenorientierung und zielgruppenspezifischer Service

- Beratungstechniken
- Kund:innengewinnung
- Kund:innenbetreuung
- Marketing im Personal Training

Studienheft 5

Personal Training Grundlagen

- Besonderheiten des 1:1-Trainings
- Trainingsgestaltung speziell im Personal Training
- Financial Planning
- Zeitmanagement
- Versicherungen

Studienheft 6

Functional Training Grundlagen

- Koordination
- Sensomotorisches Training
- Movement Pattern
- Workouts planen und gestalten

Studienheft 7

Grundlagen der Ernährung

- Nährstoffe und ihre Aufgaben
- Ernährungsregeln
- Körpergewicht und Körperfett
- Ernährungscontrolling
- Ernährung und Sport

Studienheft 8

Motivation und Coaching

- Kognition, Emotion und Stress
- Neurolinguistische Programmierung
- Sportpsychologische Motivationsdiagnostik

Studienheft 9

Stressmanagement

- Grundlagen, Analyse, Maßnahmen zur Verbesserung der Work-Life-Balance
- Zeitmanagement
- Resilienztraining
- Achtsamkeitstraining

Seminare

Der begleitende Unterricht besteht aus vier festen Seminaren, die jeweils zwei Tage dauern. Der Besuch der Seminare ohne Lizenzprüfung ist nicht verpflichtend. Die Seminare geben den Teilnehmer:innen die Möglichkeit, den Inhalt der Studienhefte zu vertiefen und in die Praxis zu transferieren. Ausnahmen bilden Seminare, die eine Lizenzprüfung beinhalten. Da die Teilnehmer:innen mindestens zwei der drei Lizenzen erwerben müssen, um anschließend für die Abschlussprüfung zugelassen zu werden, sind die Seminare mit Lizenzprüfung zum Teil verpflichtend.

Es ist für uns selbstverständlich, dass die Seminare von erfahrenen Dozent:innen durchgeführt werden, die über ein fundiertes praktisches und theoretisches Wissen im jeweiligen Themengebiet sowie über langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung verfügen. Die Themen der einzelnen Seminare werden im Folgenden kurz vorgestellt:

Seminar 1

Der:Die Personal Trainer:in als erfolgreiche:r Unternehmer:in (2 Tage)

- Existenzgründung
- Kund:innengewinnung
- Vermarktung
- langfristige Kund:innenbindung
- Zeitmanagement

Seminar 2

Trainer:innentechniken im Personal Training + Lizenzprüfung (2 Tage)

- Anamnese und Gesundheitscheck im Personal Training
- Übungen mit freien Gewichten und Zusatzmaterialien
- Personal Training im Fitnessstudio
- Fallbeispiele ausgewählter Personal-Training-Stunden

Seminar 3

Functional Training und Koordination in der Praxis + Lizenzprüfung (2 Tage)

- Core Training
- koordinative Übungen
- Umgang mit Kleingeräten
- Kleingruppentraining
- MX4 – Group Training System

Seminar 4

Coaching im gesundheitsorientierten Fitnesstraining + Lizenzprüfung (2 Tage)

- Gesundheitsberatungen
- Stressmanagement
- Motivationsgespräche
- Mentales Training

Prüfungen

Lernerfolgskontrolle

Grundsätzlich werden in jedem Studienheft am Ende eines jeden Kapitels Lernkontrollfragen gestellt, die sich auf den vorangegangenen Text beziehen. Die Antworten zu diesen Fragen findest Du immer am Ende des Heftes.

Webtests

In regelmäßigen Abständen sind Webtests zu bearbeiten, die vom IST-Studieninstitut korrigiert werden. Sie verteilen sich wie folgt:

Webtest 1 <ul style="list-style-type: none"> Anatomie 	Webtest 2 <ul style="list-style-type: none"> Physiologie 	Webtest 3 <ul style="list-style-type: none"> Trainings- und Bewegungslehre
Webtest 4 <ul style="list-style-type: none"> Kundenorientierung und zielgruppenspezifischer Service 	Webtest 5 <ul style="list-style-type: none"> Personal Training Grundlagen 	Webtest 6 <ul style="list-style-type: none"> Functional Training
Webtest 7 <ul style="list-style-type: none"> Grundlagen der Ernährung 	Webtest 8 <ul style="list-style-type: none"> Motivation und Coaching 	Webtest 9 <ul style="list-style-type: none"> Stressmanagement

Lizenzen

- ▶ Fitnesstrainer:in C-Lizenz (IST)
- ▶ A-Lizenz PersonalTraining (IST)
- ▶ A-Lizenz Functional Trainer:in (IST)
- ▶ A-Lizenz GesundheitsCoaching (IST)

Zertifikate

- ▶ Existenzgründung für Personal Trainer:innen
- ▶ Ernährungsgrundlagen
- ▶ huco sport Trainer:in

Abschlussprüfung

Am Ende Deines Studiums musst Du zwei Klausuren schreiben, die die einzelnen Themenbereiche abprüfen. Die Abschlussklausuren können an den verschiedenen IST-Prüfungsstandorten (Berlin, Hamburg, München, Düsseldorf, Frankfurt am Main und Stuttgart) abgelegt werden.

Studienabschluss

Voraussetzung zur Erlangung des Zeugnisses ist das Bestehen der zwei Abschlussklausuren und von mindestens zwei der drei Lizenzprüfungen.

Abschluss mit dem IST-Diplom

PersonalTraining (IST)

Wir sind für Dich da!

Während der gesamten Dauer Deines Fernstudiums steht Dir das Team der IST-Studienberatung für Fragen zum Aufbau, zum Ablauf und zur Organisation Deiner Weiterbildung zur Verfügung.

Wir informieren Dich frühzeitig über die Termine Deiner Seminare und laden Dich zu jedem Seminar mit einem persönlichen Schreiben unter Angabe der genauen Zeiten sowie der Anreise- und Übernachtungsmöglichkeiten ein. Bei den Seminaren stehen Dir immer persönliche Ansprechpartner:innen des IST zur Verfügung, die Dir alle Fragen rund um Dein Fernstudium beantworten und Dir zusätzliche Informationen geben.

Für alle fachlichen Fragen zu Deinen Studienmaterialien oder Seminarthemen steht Dir unser Beratungsteam für den Fachbereich Fitness zur Verfügung. Unser Beratungsteam besteht aus Sportwissenschaftler:innen, lizenzierten Fitness- und Group-Fitnesstrainer:innen. Sprich uns an, wir freuen uns auf Dich. Du erreichst uns unter +49 211 86668 0 oder per Mail an Fitness@ist.de.

Auch im Anschluss an Dein Fernstudium kümmern wir uns weiter um Dich:

Mithilfe der IST-Jobbörse www.joborama.de kannst Du Dich kostenfrei über offene Stellen in den Branchen Fitness, Wellness, Sport und Tourismus informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen, indem Du Dein individuelles Qualifikationsprofil kostenlos einstellst und so interessierten Arbeitgeber:innen zugänglich machst.

Unser monatlicher **Online-Newsletter**, der Dir per E-Mail zugeschickt wird, enthält aktuelle Informationen zu Entwicklungen der Branche, zu Messen und Ausstellungen sowie zu neuen IST-Angeboten.

Für alle, die bereits eine Weiterbildung beim IST-Studieninstitut belegt haben und sich für ein weiteres IST-Angebot entscheiden, gewähren wir attraktive **Treue-Rabatte**.

Über den Besuch der **IST-Advanced-Lizenzen** haben Absolvent:innen die Möglichkeit, Zusatzqualifikationen zu attraktiven Sonderkonditionen (ermäßigte Preise) zu erwerben, um sich so in ihrem jeweiligen Fachbereich weiterzubilden und den Bedürfnissen des Marktes gerecht zu werden.