

Auszug Personal Trainer/-in

Abschlussklausur

Personal Training Grundlagen
Functional Training Grundlagen

Datum: _____

Hinweise für die Klausurteilnehmer

- Die Klausur besteht aus zwei Teilen:
Teil A enthält i. d. R. **programmierte Aufgaben**, die Sie bitte direkt auf dem Aufgabenblatt beantworten.
Teil B enthält i. d. R. **Fragen mit freier Beantwortung**, die Sie bitte auf den ausgeteilten Blättern (stichwortartig) beantworten.
- Die maximal zu erreichende Punktzahl ist bei jeder Aufgabe angegeben.
- Denken Sie daran, dass Sie **zwei Stunden** Zeit für die Bearbeitung der Klausur haben. Gehen Sie bitte dementsprechend ruhig und gelassen an die Aufgaben heran.

Das IST-Team wünscht Ihnen viel Erfolg!

Interne Korrekturvermerke:

Punkte	SOLL	IST	Bestanden	<input type="checkbox"/>
Teil A	25		Nicht bestanden	<input type="checkbox"/>
Teil B	75		Datum	_____
Gesamt	100		Korrektor	_____
Prozent	100 %		Endnote	_____

Teil A enthält die Aufgaben 1–12 mit Multiple-Choice-Fragestellungen.

Für Ihre Lösungen haben wir eine separate Spalte auf der rechten Seite vorgesehen.

Aufgabe 1	2 Punkte	
Wobei handelt es sich um „do's and dont's“ im Personal Training? Tragen Sie nachfolgend eine (1) ein, wenn die Aussage richtig ist, (9) ein, wenn die Aussage falsch ist.	Lösung	Punkte
a) Reiseeinladungen der Kunden müssen angenommen werden		0,5
b) Auf Anfrage sollte ein Personal Trainer seine Kunden bei der Lebensmittelauswahl während des Einkaufs unterstützen		0,5
c) Personal Trainer sollten ihre Kunden bei der Auswahl von Funktionsbekleidung und des geeigneten Schuhwerks beraten		0,5
d) Kostenfreie Massagen sind in jedes Eingangsgespräch zum „Brechen des Eises“ zu integrieren		0,5

Aufgabe 2	2 Punkte	
Wobei handelt es sich um „klassische“ Bestandteile eines Marketingplans? Tragen Sie nachfolgend eine (1) ein, wenn die Aussage richtig ist, (9) ein, wenn die Aussage falsch ist.	Lösung	Punkte
e) Produkt		0,5
f) Prozess		0,5
g) Postwege		0,5
h) Promotion		0,5

Teil B enthält die Aufgaben 13–22 mit offenen Fragestellungen. Die Lösungen schreiben Sie bitte auf die ausgeteilten Blätter und nicht in den Klausurbogen.

<p>Aufgabe 13</p> <p>Krafttraining ist ein wesentlicher Bestandteil des Fitness- und damit auch Personal Trainings.</p> <p>Nennen Sie Ihnen bekannte Vorteile eines regelmäßig durchgeführten Krafttrainings.</p>	<p>8 Punkte</p>
<p>Aufgabe 14</p> <p>Bei der Zusammenstellung funktioneller Trainingsprogramme gilt es einige Prinzipien zu beachten.</p> <p>a) Nennen Sie diese Prinzipien.</p> <p>b) Wodurch muss sich die Auswahl der Übungen im Functional Training messen lassen?</p>	<p>10 Punkte</p> <p>6 Punkte</p> <p>4 Punkte</p>