

STUDIENBESCHREIBUNG

Personal Trainer:in





Deine Weiterbildung auf einen Blick

	DAUER	▶ 8 Monate
	BEGINN	▶ April und Oktober
	KOSTEN	▶ € 1.832,- gesamt, € 229,-/Monat
	ABSCHLUSS	▶ IST-Diplom „PersonalTraining“
	VERMITTLUNG	▶ 8 Studienhefte, 3 Seminare und ein Webinar
	PRÜFUNGEN	▶ 3 Lizenzprüfungen, 2 Klausuren, 8 Webtests
	LERNAUFWAND	▶ ca. 12–15 Std. pro Woche (flexibel und ortsunabhängig)
	BETREUUNG	▶ individuell und persönlich durch praxiserfahrene Dozent:innen und Fachbereiche des IST
	SPECIALS	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 9 Monate kostenlose Verlängerung ▶ mobiler Zugriff auf den Online-Campus ▶ 4 Lizenzen, 3 Zertifikate erwerbbar ▶ ein Jahr kostenfreie Mitgliedschaft beim Bundesverband Personal Training (BPT) möglich ▶ TÜV Rheinland-Zertifizierung möglich

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 Ernährungkenntnissen verfügen, um sich anschließend auf spezielle Zielgruppen ausrichten zu können.

Voreinigigen Jahren war der Begriff „PersonalTrainer“ 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 „PersonalTraininer: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 bestandenes IST-Diplom „PersonalTraininer: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 „Personal Trainer:in“ 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.

Fitnesstraining

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

Existenzgründung

Der Personal-Trainer:innen-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.

AUS DER PRAXIS

Marc-Alexander Jonen, Konzeptentwickler von JONENSports:

„Für eine Karriere als Personal Trainer:in sind vielfältige Fähigkeiten nötig, darunter Empathie, soziale Kompetenz und ein breites Wissensspektrum im Bereich Personal Training. Die Bewältigung des kaufmännischen Aspekts stellt eine der größten Herausforderungen dar, die ich dank meiner 25-jährigen Berufserfahrung und meiner Dozententätigkeit meistere und im Rahmen der IST-Personal Trainer:in-Ausbildung gerne weitergebe. Das IST bietet in seiner Ausbildung die perfekte Grundlage, um angehenden Personal Trainer:innen den idealen Einstieg in diese aufregende Berufswelt zu ermöglichen. Dabei steht neben der fachlichen Qualifikation auch die persönliche Entwicklung im Fokus. Unsere Absolvent:innen sind bestens gerüstet, um erfolgreich als Personal Trainer:in durchzustarten.“



Lehrplan

Idealverlauf	Versandmonat/Freischaltung	Inhalte	Prüfungsleistung
1	1	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Anatomie und Physiologie (SH) (<i>nur digital</i>), (WBT) ▶ Tipps und Tools zur Prüfungsvorbereitung (OV) 	WT
2	1	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kund:innenorientierung und zielgruppenspezifischer Service (SH) 	WT
2		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Der:Die Personal Trainer:in als erfolgreiche:r Unternehmer:in (OS)* ▶ Existenzgründung für Personal Trainer:innen (Zertifikat) 	WT
	2	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Trainings- und Bewegungslehre (SH) (<i>nur digital</i>) ▶ Personal Training Grundlagen (SH) 	WT
3		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Trainer:innentechniken im Personal Training (S)* ▶ Personal Training (WBT) 	LP
4	2	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Functional Training Grundlagen (SH) 	WT
5		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Functional Training und Koordination in der Praxis (S)* 	LP
5	2	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Grundlagen der Ernährung (SH) ▶ Ernährungsgrundlagen (Zertifikat) 	WT
6	2	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Motivation und Coaching (SH) 	WT
7	2	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stressmanagement (SH) 	WT
8		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Coaching im gesundheitsorientierten Fitnesstraining (S)* ▶ huco sport trainer:in (Zertifikat) 	LP
9–17		Abschlussprüfung (Diplomprüfung)	KL 1 + KL 2

(KL = Klausur; LP = Lizenzprüfung; OS = Online-Seminar; OV = Online-Vorlesung; S = Seminar; SH = Studienheft; WBT = Webbasiertes Training; WT = Webtest)

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

Studienhefte

Unsere speziell für das Selbststudium konzipierten Studienhefte kannst Du flexibel bearbeiten. Übungsaufgaben helfen, die Lerninhalte zu verinnerlichen. Lernkontrollfragen am Ende eines jeden Kapitels bieten Dir die Möglichkeit, Deinen Lernerfolg selbst zu überprüfen.

Deine Studienhefte erhältst Du gebündelt per Post sowie digital über den Online-Campus. So kannst Du jederzeit online darauf zugreifen und Dir Deine Lernzeit frei einteilen.

Studienheft 1**Anatomie und Physiologie**

- ▶ 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
- ▶ Energiestoffwechsel: Ernährung, Energiegewinnung
- ▶ Herz-Kreislauf-System: Herz, Aufbau der Blutgefäße

Studienheft 2**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 3**Kund:innenorientierung und zielgruppenspezifischer Service**

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

Studienheft 4**Personal Training Grundlagen**

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

Studienheft 5**Functional Training Grundlagen**

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

Studienheft 6**Grundlagen der Ernährung**

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

Studienheft 7**Motivation und Coaching**

- ▶ Kognition, Emotion und Stress
- ▶ Neurolinguistische Programmierung
- ▶ Sportspsychologische Motivationsdiagnostik

Studienheft 8**Stressmanagement**

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

Lehrveranstaltungen

Unsere Lehrveranstaltungen dienen der praktischen Anwendung, Vermittlung weiterführender Inhalte oder der gezielten Prüfungsvorbereitung. Sie werden von Dozent:innen mit fundiertem Fachwissen im jeweiligen Berufsfeld und langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung durchgeführt. Unser Ziel ist es, unseren Kursteilnehmenden ein interaktives und bereicherndes Lernerlebnis zu ermöglichen.

Der begleitende Unterricht umfasst 3 zweitägige Seminare und ein zweitägiges Webinar. Du kannst aus verschiedenen Terminen wählen und Dich bequem über Deinen Online-Campus anmelden.

Seminare

<p>Seminar 1</p> <p>Trainer:innentechniken im Personal Training + Lizenzprüfung (2-tägig)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Anamnese und Gesundheitscheck im Personal Training ▶ Übungen mit freien Gewichten und Zusatzmaterialien ▶ Personal Training im Fitnessstudio ▶ Fallbeispiele ausgewählter Personal-Training-Stunden 	<p>Seminar 3</p> <p>Coaching im gesundheitsorientierten Fitnessstraining + Lizenzprüfung (2-tägig)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Gesundheitsberatungen ▶ Stressmanagement ▶ Motivationsgespräche ▶ Mentales Training
<p>Seminar 2</p> <p>Functional Training und Koordination in der Praxis + Lizenzprüfung (2-tägig)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Core Training ▶ koordinative Übungen ▶ Umgang mit Kleingeräten ▶ Kleingruppentraining 	

Webinar

<p>Der:Die Personal Trainer:in als erfolgreiche:r Unternehmer:in (2-tägig)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Existenzgründung ▶ Kund:innengewinnung ▶ Vermarktung ▶ langfristige Kund:innenbindung ▶ Zeitmanagement
--

Übungsmaterial

Übungsmaterialien unterstützen Dich spielerisch in Deinem Lernprozess. Über Deinen Online-Campus und die IST-App kannst Du darauf jederzeit zugreifen und diese bearbeiten.

Webbasierte Trainings

In regelmäßigen Abständen können webbasierte Trainings zu einzelnen Studienheften bearbeitet werden. Mit diesem Tool lernst Du individuell, interaktiv und flexibel mit Bildern, informativen Videos, Animationen und direkten Rückmeldungen zu variabel gestellten Lernkontrollfragen. Du kannst so nicht nur Deinen Lernerfolg dokumentieren, sondern Dir auch die Wiederholung bereits gelernter Inhalte erleichtern.

Quiz-Fragen

Mit einem Lern-Quiz kannst Du für viele Themenbereiche auch unterwegs Dein Wissen vertiefen und jederzeit Deinen Wissensstand überprüfen.

Übungshefte

In unseren Übungsheften bieten wir Dir zu verschiedenen Themen vertiefende Übungen inklusive Lösungen an, um Dir die Anwendung des Gelernten zu erleichtern oder um Dich auf Deine Prüfung vorzubereiten.

Prüfungen

Alle innerhalb Deiner Weiterbildung zu absolvierenden digitalen Prüfungen sind in Deinem Online-Campus hinterlegt und können sofort nach Freischaltung absolviert werden. Voraussetzung für den Erhalt der Abschlussdokumente ist das erfolgreiche Bestehen von 2 Klausuren.

Klausuren

Eine Klausur beinhaltet Aufgaben, die in Textform/via Multiple-Choice zu bearbeiten sind. Prüfungsstandorte für Klausuren sind Berlin, Düsseldorf, Hamburg und München. Die entsprechenden Termine findest Du ebenfalls im Online-Campus.

Klausur 1 (120 Minuten)	Klausur 2 (120 Minuten)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Personal Training Grundlagen ▶ Functional Training Grundlagen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Motivation und Coaching ▶ Stressmanagement ▶ Kundenorientierung und zielgruppenspezifischer Service

Webtests

Webtests sind computergestützte Multiple-Choice-Tests. Sie können beliebig oft wiederholt werden.

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

Lizenzen und Zertifikate

Lizenzen	Zertifikate
<ul style="list-style-type: none"> ▶ C-Lizenz Fitnesstrainer:in ▶ A-Lizenz Personal Training ▶ A-Lizenz Functional Trainer:in ▶ A-Lizenz GesundheitsCoaching 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Existenzgründung für Personal Trainer:innen ▶ Ernährungsgrundlagen ▶ huco sport Trainer:in

Abschluss

Nach erfolgreichem Abschluss Deiner Weiterbildung erhältst Du das IST-Diplom

Personal Training

Wir sind für Dich da!

Für alle fachlichen Fragen zu Deinen Studienmaterialien oder Seminarthemen steht Dir unser Beratungsteam für den Bereich Fitness zur Verfügung.

Du erreichst uns unter **+49 211 86668 0** oder per Mail an fitness@ist.de.

Und nach Deiner Weiterbildung?

IST-Jobbörse: www.joborama.de

- ▶ Finde Deinen Traumjob in den IST-Branchen Sport, Fitness, Wellness, Gesundheit, Tourismus, Hotellerie, Gastronomie, Event, Medien und Kommunikation.

IST-Newsletter: Anmeldung unter www.ist.de/news

- ▶ Erhalte einmal im Monat kostenfrei Branchen-News, Infos zu neuen IST-Angeboten, zu Messen und Kongressen sowie vergünstigte Eintrittspreise und Sonderkonditionen. Zudem stellen wir hier regelmäßig spannende Werdegänge erfolgreicher Absolvent:innen vor.

IST-Aufbaumodule

- ▶ Spezialisiere Dich in Deinem Fachbereich: Erhalte als IST-Absolvent:in Zusatzqualifikationen zu attraktiven Sonderkonditionen wie verkürzte Studiendauer und/oder ermäßigte Preise.

Treue-Rabatt

- ▶ Als Absolvent:in profitierst Du bei der Buchung weiterer IST-Bildungsangebote von reduzierten Studiengebühren.