

# STUDIENBESCHREIBUNG

## PersonalTrainer/-in (IST)



## Der Markt

Personal Trainer – kein geschützter Begriff!

Die Folge ist, dass der Fitnessmarkt mit zahlreichen selbsternannten Personal Trainern 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 Quereinsteigern 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 jeder Schauspieler oder Geschäftsmann, der an einem gesunden Körper und Geist interessiert ist, hat schon längst seinen eigenen Personal Trainer engagiert und macht in regelmäßigen Abständen seine persönlichen Workouts.

Durch dieses breite Spektrum an Angeboten zum Personal Training ist es für potenzielle Kunden schwierig herauszufinden, hinter welchem Anbieter wirklich ein guter Trainer und Berater steckt. Es ist meist nicht transparent für die potenziellen Kunden, hinter welchem Profil ein „Hochstapler“ und hinter welchem Profil ein wirklicher Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungsexperte steckt. Gute Referenzen und Beurteilungen sind mit Sicherheit ein Aushängeschild für jeden Personal Trainer, an dem sich die möglichen Kunden orientieren können.

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 Personal Trainer muss neben der Arbeit am Kunden 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 erfolgreicher Personal Trainer werden möchte, muss ein Multi-Talent sein!

### Hinweis:

Um die Lesbarkeit des Textes zu erhalten, wurde auf das Nebeneinander weiblicher und männlicher Personen- und Berufsbezeichnungen verzichtet. Dafür bitten wir alle Leserinnen um Verständnis.

Lassen Sie sich Ihr IST-Diplom „PersonalTrainer/-in“ vom TÜV Rheinland zertifizieren! Mit dem Erwerb des IST-Diploms haben Sie eine Grundvoraussetzung geschaffen, um sich 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 Absolventen des IST-Diploms „PersonalTrainer/-in (IST)“ sind breitflächig angelegt. Personal Trainer werden in verschiedenen Bereichen der Fitness-, Wellness- und Gesundheitsbranche eingesetzt:

- ▶ Fitnessanlage/Fitnessstudio, Gesundheitszentren, Sportvereine
- ▶ Hotelanlage/Kreuzfahrtschiff mit Sportabteilung, Sportreiseveranstalter
- ▶ freiberuflicher Personal Trainer mit privatem Kundenstamm und eigenen Trainingsmöglichkeiten/-räumlichkeiten

Die Hauptaufgabe eines Personal Trainers ist die individuelle Betreuung seiner Kunden in Fragen des Trainings und der Ernährung. Er muss aktiver Trainings- und kompetenter Ansprechpartner sein und permanent die Bedürfnisse seiner Kunden vor Augen haben. Die Ziele und Wünsche seiner Kunden haben oberste Priorität!

Hauptsächlich arbeitet er direkt am Kunden. Des Weiteren rückt der Aspekt der Selbstvermarktung und des Selbstmanagements immer weiter in den Vordergrund, sodass Personal Trainer auch zunehmend wirtschaftlich denken müssen.

Das Tätigkeitsfeld von Personal Trainern kann mit folgenden Schwerpunkten beschrieben werden:

### Individuelles Training

Ein Personal Trainer ist über die Besonderheiten der 1:1-Betreuung aufgeklärt und ist im Umgang mit unterschiedlichen Zielgruppen geschult. Kunden verschiedener Altersklassen, unterschiedlichen Geschlechts, Geschäftsleute oder Hausfrauen können von ihm 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.

### 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 die Selbstständigkeit an. Um selbstständig zu sein, reicht es jedoch nicht, nur ein fachkundiger Trainer 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 werden somit optimal in allen Facetten auf den Beruf und eine eventuelle Selbstständigkeit vorbereitet.

## Coaching

Als Personal Trainer definieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kunden die individuellen Trainingsziele. Doch auf dem Weg dorthin tauchen viele Hindernisse und Motivationslöcher auf. Ein professioneller Trainer ist in der Lage, die mentalen und emotionalen Blockaden bei seinem Kunden 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 verbessern sie die Leistungsfähigkeit und senken dabei gleichzeitig das Verletzungsrisiko ihrer Kunden. Funktionelles Training in all seinen Erscheinungsformen gehört heutzutage definitiv zum Repertoire eines guten Personal Trainers.

## Ernährung

Übergewicht und das dauernde Zurückgreifen auf Schnellgerichte stellt die Kunden vor viele Probleme. Als Bewegungs- und Ernährungsexperte stehen „persönliche Trainer“ 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 Kunden permanent zur Beibehaltung ihres Plans zu motivieren.

## Selbstmanagement

Neben der Tätigkeit direkt am Kunden ist es auch die Aufgabe des Personal Trainers, sein Produkt in der Branche zu vermarkten und seine Termine für die einzelnen Trainingseinheiten möglichst ökonomisch zu organisieren. Begriffe wie Marketing, Kundenbindung, Kostenrechnung und Zeitmanagement begleiten ihn täglich.

Personal Trainer führen ihr eigenes Unternehmen und müssen entsprechend auch als Existenzgründer aktiv werden. Personal Training stellt für jeden Fitnesstrainer und Group-Fitnesstrainer, Diplom-Sportlehrer und Wissenschaftler, Physiotherapeuten und Gymnastiklehrer 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 Präsenzphasen an. Diese Unterrichtsform bringt Ihnen viele Vorteile:



Das Studienmaterial und die Konzeption des Studiengangs wurden von der zuständigen staatlichen Stelle (Zentralstelle für Fernunterricht in Köln, [www.zfu.de](http://www.zfu.de)) überprüft und zugelassen. Das Fernstudium bietet Ihnen die Möglichkeit, die Weiterbildung problemlos berufsbegleitend durchzuführen sowie orts- und zeitunabhängig zu lernen. Wir stellen Ihnen die Lehrmaterialien zusätzlich im Internet als PDF-Dokumente zur Verfügung, sodass Sie sich diese auf Ihren Rechner laden und dann jederzeit an Ihrem Computer ansehen können. Teilnehmer, 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 Ihnen 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 sehen Sie eine Aufstellung der verschiedenen Studieninhalte:

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Präsenzphase*	Sonstiges	Prüfungsleistung
1	1	Kundenorientierung und zielgruppenspezifischer Service		Online-Vorlesung: Tipps und Tools zur Prüfungsvorbereitung	Webtest
2			Der Personal Trainer als erfolgreicher Unternehmer	Zertifikat: „Existenzgründung für Personal Trainer“	
2	2	Personal Training Grundlagen			Webtest
3			Trainertechniken im Personal Training + Lizenzprüfung	Webbasiertes Training: Personal Training	Lizenzprüfung**
4	2	Functional Training Grundlagen			Webtest
5			Functional Training und Koordination in der Praxis + Lizenzprüfung	Zertifikat: „official MX4 instructor“	Lizenzprüfung**
5	2	Grundlagen der Ernährung		Zertifikat: „Ernährungsgrundlagen“	Einsendearbeit
6	2	Motivation und Coaching			Webtest
7	2	Stressmanagement			Webtest
8			Coaching im gesundheitsorientierten Fitnesstraining + Lizenzprüfung	Zertifikat „huco sport trainer“	Lizenzprüfung**
9-17	9-17				Klausur 1
9-17	9-17				Klausur 2

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

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

## Studienhefte

Nachfolgend möchten wir Ihnen die Inhalte der einzelnen Studieneinheiten vorstellen:

### Studienheft 1

#### **Kundenorientierung und zielgruppenspezifischer Service**

- Beratungstechniken
- Kundengewinnung
- Kundenbetreuung
- Marketing im Personal Training

### Studienheft 2

#### **Personal Training Grundlagen**

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

### Studienheft 3

#### **Functional Training Grundlagen**

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

### Studienheft 4

#### **Grundlagen der Ernährung**

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

### Studienheft 5

#### **Motivation und Coaching**

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



**Studienheft 6****Stressmanagement**

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

**Präsenzphasen**

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

Es ist für uns selbstverständlich, dass die Präsenzphasen von erfahrenen Dozenten 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 Präsenzphasen werden im Folgenden kurz vorgestellt:

**Präsenzphase 1****Der Personal Trainer als erfolgreicher Unternehmer (2 Tage)**

- Existenzgründung
- Kundengewinnung
- Vermarktung
- langfristige Kundenbindung
- Zeitmanagement

**Präsenzphase 2****Trainertechniken 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

**Präsenzphase 3****Functional Training und Koordination in der Praxis + Lizenzprüfung (2 Tage)**

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

**Präsenzphase 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 finden Sie immer am Ende des Heftes.

**Webtests**

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

<b>Webtest 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kundenorientierung und zielgruppenspezifischer Service</li> </ul>	<b>Webtest 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personal Training Grundlagen</li> </ul>
<b>Webtest 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Functional Training</li> </ul>	<b>Webtest 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation und Coaching</li> </ul>
<b>Webtest 5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stressmanagement</li> </ul>	

## Einsendearbeit

Im Rahmen Ihrer Weiterbildung schreiben Sie eine Einsendearbeit, die von IST-Dozenten korrigiert und in Ihrem Online-Campus hochgeladen wird. Die Einsendearbeit umfasst das Thema **Grundlagen der Ernährung**.

## Lizenzen

- ▶ A-Lizenz PersonalTraining (IST)
- ▶ A-Lizenz Functional Trainer/-in (IST)
- ▶ A-Lizenz GesundheitsCoaching (IST)

## Zertifikat

- ▶ Existenzgründung für Personal Trainer
- ▶ official MX4 instructor
- ▶ Ernährungsgrundlagen
- ▶ huco sport Trainer

## Abschlussprüfung

Am Ende Ihres Studiums müssen Sie 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 Sie da!

Während der gesamten Dauer Ihres Fernstudiums steht Ihnen das Team der IST-Studienberatung für Fragen zum Aufbau, zum Ablauf und zur Organisation Ihrer Weiterbildung zur Verfügung.

Wir informieren Sie frühzeitig über die Termine Ihrer Präsenzphasen und laden Sie zu jeder Präsenzphase mit einem persönlichen Schreiben unter Angabe der genauen Zeiten sowie der Anreise- und Übernachtungsmöglichkeiten ein. Bei den Präsenzphasen stehen Ihnen immer persönliche Ansprechpartner des IST zur Verfügung, die Ihnen alle Fragen rund um Ihr Fernstudium beantworten und Ihnen zusätzliche Informationen geben.

Für alle fachlichen Fragen zu Ihren Studienmaterialien oder Präsenzphasethemen steht Ihnen unser Beratungsteam für den Fachbereich Fitness zur Verfügung. Unser Beratungsteam besteht aus Sportwissenschaftlern, lizenzierten Fitness- und Group-Fitnesstrainern. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie. Sie erreichen uns deutschlandweit kostenlos unter 0800 478 0800 oder per Mail an [Fitness@ist.de](mailto:Fitness@ist.de).

## Auch im Anschluss an Ihr Fernstudium kümmern wir uns weiter um Sie:

Mithilfe der IST-Jobbörse [www.joborama.de](http://www.joborama.de) können Sie sich kostenfrei über offene Stellen in den Branchen Fitness, Wellness, Sport und Tourismus informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen, indem Sie Ihr individuelles Qualifikationsprofil kostenlos einstellen und so interessierten Arbeitgebern zugänglich machen.

Unser monatlicher **Online-Newsletter**, der Ihnen 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 Absolventen 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.