

Personal Training

Termin:	30.04. – 01.05.2022
Referent:	Christian Kunert, Dipl. Sportwissenschaftler
Kurs - Nr.:	22.GA.01
Zielgruppe:	Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Gymnastiklehrer,
Unterrichtseinheiten:	20
Fortbildungspunkte:	20
Kursgebühr:	349,00 €
kostenl. Serviceleistungen:	Skript und Pausenverpflegung
Kursbeginn:	09.00 Uhr
Kurszeiten:	1 & 2. Tag von 09.00 – 18.00 Uhr



Kursbeschreibung:

Neben dem Kurstraining erfreut sich das Personal Training einer immer größeren Beliebtheit. Doch gerade in der Planung und Gestaltung von abwechslungsreichen und effektiven Trainingsstunden ist es wichtig, auf fundierte Kenntnisse zurückzugreifen. Erweitert euer Angebot um eine personalisierte Trainingsmethode für eure Kunden und Klienten. Neben wichtigen theoretischen und praktischen Grundlagen des Fitness- und Gesundheitstrainings erhaltet ihr detaillierte Informationen über die Bereiche Trainingsplanung und- organisation, differenzierte Belastungsstufen und Kontrollmöglichkeiten sowie Wissenswertes aus den Bereichen Marketing und Kommunikation.

Wir weisen darauf hin, dass für den praktischen Unterricht Sportzeug benötigt wird.

Inhalt:

- Grundlagen des Personal Trainings
- Praktische Einführung
- Trainingswissenschaftliche Grundlagen
- Motivation im Fitness- und Gesundheitssport
- Zielarbeit mit Kunden und Klienten
- Grundlagen des Marketings und der Kommunikation



In Zusammenarbeit mit der
Akademie für Prävention und Fitness
www.akapraefit.de

akademie 
FÜR PRÄVENTION & FITNESS