



Lehrinhalt

Personal Trainer/-in

Modul 1 - Gliederung der Körpertypen

Modul 2 - Das Herzkreislauf | Bestimmung der Herzfrequenz

Modul 3 - Hypertonie | Prävention und Therapie | Ausdauer | Ernährung

Modul 4 - PWC Test-Durchführung und Auswertung

Modul 5 - Adipositas und seine Folgen

Modul 6 - Kraftausdauertraining

Modul 7 - Hypertrophietraining

Modul 8 - Krafttraining

Modul 9 - Maximalkrafttraining

Modul 10 - Schnellkrafttraining

Modul 11 - Intensitätstechniken beim Krafttraining

Modul 12 - Training mit Senioren

Modul 13 - Trainingsprogramm für Wirbelsäule und Becken

Modul 14 - Training mit Kindern

Modul 15 - Training mit Erkrankungen des Metabolischen Syndrom

Modul 16 - Errechnung vom Grund /Leistung/ Arbeitsumsatz

Modul 17 - Ernährungslehre

Modul 18 - Sporternährung

Modul 19 - praktische Einführung der Geräte sowie Technik und Ausführung

Modul 20 - praktische Einführung ins Langhanteltraining

Modul 21 - praktische Einführung ins Kurzhanteltraining

Modul 22 - praktische Einführung an dem Kabelzug

Modul 23 - Zirkeltraining



Modul 24 - Stationstraining

Modul 25 - Split Training

Modul 26 - Business & Marketing

Modul 27 - Unternehmensplanung

Modul 28 - Effektives Selbstmanagement

Modul 29 - Rechtsformen & Steuerformen

Modul 30 - SWOT Analyse

Modul 31 - Effektives und zielgerichtetes Training

Modul 32 - Professionelles one to one Coaching

Modul 33 - Manual Resistance Training