



Ihr Weg zum PersonalTrainer

Vorsprung durch Direktunterricht

Kompetenz · Erfahrung · Zertifizierung

Ihr Weg zum PersonalTrainer dflv



Alexander von Hausen

Alexander von Hausen, unser leitender Personaltrainer Dozent, konnte einen Riesenerfolg verbuchen. Trotz starker Konkurrenz überzeugte er die Fachjury mit seinen innovativen Ideen und Konzepten und holte sich den NEOS AWARD für den Personaltrainer des Jahres 2017. Alex, der absolute Fachmann und Mentor der Personal Trainer Deutschlands, bildet bereits seit gut 10 Jahren erfolgreich Personaltrainer auf der Basis des gemeinsam entwickelten dflv-Lehrplans in Baunatal aus.

Ausbildungsziel/Berufsprofil

Alle kennen es: Im Arbeitsalltag bleibt die Gesundheit häufig auf der Strecke. Zwar erkennen immer mehr Menschen die Notwendigkeit eines Ausgleichs durch körperliche Betätigung, doch Stress im Beruf, Terminnot und letzten Endes der Mangel an Motivation führen dazu, dass man sich zu wenig bewegt.

PersonalTrainer schaffen hier das passende Angebot; unabhängig von Ort und Zeit bieten sie ein exakt auf den Kunden abgestimmtes Fitnessprogramm an. Der PersonalTrainer ist ein kompetenter Ansprechpartner für seine Kunden. Ganz gleich, welches Trainingsziel der Kunde verfolgt.

Der als Dienstleister arbeitende PersonalTrainer stimmt das Training mit viel Einfühlungsvermögen und einer 1 : 1 Betreuung auf seinen Kunden ab, sodass der Kunde an Lebensqualität und Wohlbefinden gewinnt. Ein so vielseitiger Beruf setzt natürlich eine gute Ausbildung voraus, denn nur so kann der PersonalTrainer den Kundenansprüchen später auch gerecht werden. Ziel der PersonalTrainer-Ausbildung ist es, den Teilnehmern alle erforderlichen Schlüsselkompetenzen aus Theorie und Praxis zu vermitteln, die für eine erfolgreiche Gestaltung ihres zukünftigen Berufsfeldes von Bedeutung sind. Für den gezielten basisorientierten Wissenstransfer sorgt ein erfahrenes Dozententeam.

„Aus der Praxis – für die Praxis“.

Der dflv PersonalTrainer erwirbt dazu alle unternehmerischen Kompetenzen für das „Unternehmen“ Personal Training und erlernt systematisch im Sinne des Unternehmens Verantwortung zu übernehmen.

Einsatzgebiete

Die Einsatzgebiete eines PersonalTrainers sind so vielfältig, wie das Training selbst!

- One to One Training mit Klienten
- Firmenfitness

- Kreuzfahrtschiff, Clubhotel
- Fitnessstudio
- Training von Leistungssportlern

Ausbildungsinhalte

Aus der Praxis für die Praxis

- Professioneller Umgang mit Klienten
- Motivation der Kunden
- Test, Messungen, Diagnostik, Trainingsplanung
- Individuelle Trainingsgestaltung
- Effektives und zielgerichtetes Training mit/ohne Gerät

Business & Marketing

- Konzepterstellung für eine Unternehmensplanung
- Rechtsformen und Gewerbe als PersonalTrainer
- Liquiditätsplanung, Honorarkonzept
- Versicherung, Haftpflicht, Berufsunfähigkeit
- Erfolgreiches Marketing im PersonalTraining



René Kagels

Unsere qualifizierte Personaltrainerausbildung hat noch einen weiteren Personaltrainer aus unserer Ausbildung im Rampenlicht stehen lassen. René Kagels erhielt den NEOS AWARD 2017 als Newcomer PT des Jahres.

Fitnesstrainer C-Lizenz



Die Fitnesstrainer C-Lizenz ist die Einstiegsstufe in unser qualifiziertes Lizenzsystem. Der ausgebildete Trainer gilt als Trainerassistent und unterstützt Trainer mit höherer Lizenzstufe auf der Trainingsfläche. Schwerpunkt der Ausbildung ist das Kennenlernen und der korrekte Umgang mit den wichtigsten Kraft- und Ausdauergeräten im Fitnessstudio. Die Teilnehmer erlernen, welche Muskelgruppen an welchen Geräten trainiert werden können und lernen das Stations- und Zirkeltraining kennen. Es werden Dehn- und Gymnastikübungen vorgestellt und geübt, um einen Einblick in die Funktionsgymnastik zu vermitteln.

Trainingsprinzipien des Kraft- und Ausdauertrainings sowie Anatomie und die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems dazu Ernährungslehre runden die Ausbildung ab.

Kursnr.	1. Teil	2. Teil
Termine in Baunatal:		
1219101	22.11. – 24.11.2019	20.12. – 22.12.2019
0120101	24.01. – 26.01.2020	21.02. – 23.02.2020
0320101	20.03. – 22.03.2020	01.05. – 03.05.2020
0520101	15.05. – 17.05.2020	19.06. – 21.06.2020
0720101	17.07. – 19.07.2020	28.08. – 30.08.2020
0920101	25.09. – 27.09.2020	23.10. – 25.10.2020
Termine in Tostedt:		
0120102	10.01. – 12.01.2020	07.02. – 09.02.2020
0420102	03.04. – 05.04.2020	01.05. – 03.05.2020
0720102	03.07. – 05.07.2020	31.07. – 02.08.2020
0920102	25.09. – 27.09.2020	30.10. – 01.11.2020
Termine in Leipzig:		
0120104	17.01. – 19.01.2020	21.02. – 23.02.2020
0420104	24.04. – 26.04.2020	22.05. – 24.05.2020
0720104	10.07. – 12.07.2020	14.08. – 16.08.2020
0920104	25.09. – 27.09.2020	23.10. – 25.10.2020

Qualifikationsstufe 2



Ausbildungsinhalte

Sportmedizin

- Aufbau und Funktion der Muskulatur
- Anatomie und Funktion des Herz-Kreislauf-Systems
- Aufbau und Funktion des Bewegungsapparates

Allgemeine Trainingslehre

- Anpassungsgesetzmäßigkeiten durch Krafttraining
- Aufbau von Fitnessprogrammen
- Theorie und Praxis des Einweisungstrainings

Bewegungslehre und Trainingslehre in der Praxis

- Gerätelehre (Kraft- und Ausdauergeräte)
- Bewegungs- und Übungsanalysen

Sport und Ernährung

- Grundlagen der Ernährung
- Gefahren des Dopings

Sportorganisation – Verwaltung

- Der „Deutschen Sport“
- Der Berufsverband dflv

Sportpraktisches Handeln

- Funktionelle Gymnastik mit und ohne Kleingerät
- Gesundheitsorientiertes Gerätetraining
- Herz-Kreislauf-Training
- Grundlagen des Gruppentrainings
- Zirkel- und Stationstraining
- Dehnung/Mobilisation

Kursnr.	1. Teil	2. Teil
Termine in Starnberg:		
0120105	17.01. – 19.01.2020	14.02. – 16.02.2020
0420105	17.04. – 19.04.2020	22.05. – 24.05.2020
0720105	10.07. – 12.07.2020	14.08. – 16.08.2020
1020105	02.10. – 04.10.2020	13.11. – 15.11.2020
Termine in Fellbach:		
0120106	10.01. – 12.01.2020	14.02. – 16.02.2020
0420106	03.04. – 05.04.2020	08.05. – 10.05.2020
0720106	03.07. – 05.07.2020	07.08. – 09.08.2020
1020106	02.10. – 04.10.2020	30.10. – 01.11.2020

Ausbildungspreis:

650,- € für Mitglieder im dflv, DSLV, DFAV, HAV

730,- € für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr, Nutzung Lernplattform

Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhält jeder Teilnehmer einen **Fitnesstrainerausweis, Zeugnis** und eine **Urkunde!**

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestens 16 Jahre

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435-0154-2018

Fitnesstrainer B-Lizenz

Durch ein höheres Qualitätsbewusstsein der Kunden wird in Fitnessstudios heute mindestens eine Fitnesstrainer B-Lizenz erwartet, um selbstständig und eigenverantwortlich auf der Trainingsfläche arbeiten zu können. Die Teilnehmer erlernen die Durchführung von Einweisungen mit potentiellen Fitnesskunden. Dies beinhaltet das Erstellen einer Anamnese, auf deren Basis eine zielgruppenspezifische Trainingsplanerstellung im Kraft- und Ausdauerbereich erfolgen kann. In der Sportmedizin wird das Erkennen und Behandeln von Fehlhaltungen und muskulären Dysbalancen, die wir bei unseren Kunden häufig vorfinden, vermittelt. Einen weiteren Schwerpunkt stellen die Trainingsmethodik sowie die gezielte Trainingssteuerung des Ausdauertrainings dar. Die Kenntnisse der Teilnehmer bezüglich des Krafttrainings werden um die technisch korrekte und gezielte Durchführung von Übungen mit der Kurzhantel erweitert.



Ausbildungsinhalte

Sportmedizin

- Spezielle Anatomie der Wirbelsäule
- Erkennen und Beseitigen muskulärer Dysbalancen

Trainingslehre in Theorie und Praxis

- Trainingsmethodik und Anpassungserscheinungen im Kraft- und Ausdauerbereich
- Aufbau von spezifischen Trainingsprogrammen
- Trainingsplanung im Gesundheits- und Breitensport
- Anamnese/Grundlagen der Leistungsdiagnostik

Bewegungslehre

- Biomechanik und Muskeltraining
- Spezielle Gerätekunde
- Beweglichkeitstraining

Sportpsychologie

- Didaktisch-methodische Prinzipien des Lehrens und Lernens
- Rechte und Pflichten des Trainers

Sport und Ernährung

- Funktion der Kohlenhydrate und Fette

Sportpraktisches Handeln

- Verschiedene Trainingsformen
- Richtiger Umgang mit der Kurzhantel
- Fitnessstests / PWC-Test
- Funktionelle Gymnastik bei Haltungsschwächen
- Dehnungsmethoden/-übungen
- Gruppentraining und Rehasport

Ausbildungspreis:

650,- € für Mitglieder im dflv, DSLV, DFAV, HAV

730,- € für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr, Nutzung Lernplattform

Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhält jeder Teilnehmer einen **Fitnesstrainerausweis, Zeugnis** und eine **Urkunde!** Dflv-Mitglieder können dazu die DOSB-Lizenz Trainer C Breitensport - Kraft/Fitness - beantragen.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestens 17 Jahre
- Fitnesstrainer C-Lizenz dflv oder
- Quereinstiege durch Absolventen anderer Vorbildungen sind nach Anerkennung durch den Lehrausschuss der dflv möglich.

Für die Ausstellung der Lizenz muss ein 9-stündiger Erste Hilfe-Lehrgang nachgewiesen werden. Dieser darf nicht älter als 2 Jahre sein!

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0154/2018

Qualifikationsstufe 3



PersonalTrainer B-Lizenz



Immer mehr Menschen sind bereit unter Berücksichtigung ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und Motivation eine individuelle Betreuung und Beratung durch einen ausgebildeten Personal Trainer angemessen zu honorieren. Große Fitnessketten wie Fitness First oder Holmes Place suchen qualifizierte Personal Trainer für die Studios. Hier bietet unsere Ausbildung einen optimalen Einstieg in diesen interessanten Markt. Aufbauend auf die Fitnesstrainer C- und B-Lizenz werden Sie an die Wünsche von Kunden herangeführt und lernen diese umzusetzen. In der PersonalTrainer-Ausbildung lernen Sie, wie Sie Ihren Kunden bereits mit dem einfachsten Equipment sowohl Indoor als auch Outdoor ein umfassendes Workout anbieten können. Sie werden auf das Berufsbild des PersonalTrainers vorbereitet, das mit einer

selbstständigen Kundenakquise und der Kenntnis bestimmter Rechte und Pflichten verbunden ist. Eine Einführung in die Grundsätze des Marketings ergänzt den umfangreichen Lehrplan.

Ablauf-Gesamtstruktur

Für die Ausbildung zum PersonalTrainer sind folgende Lehrgänge verbindlich:

- Fitnesstrainer C-Lizenz
- Fitnesstrainer B-Lizenz
- PersonalTrainer B-Lizenz

Dauer

Die gesamte Ausbildungsdauer zur **PersonalTrainer B-Lizenz** umfasst 18 Tage an 6 Wochenenden. Diese müssen in einer Zeit von 2 Jahren absolviert werden.

PersonalTrainer B-Lizenz

inkl. Fitnesstrainer C- und B-Lizenz

Kursnr. 0118635

Ausbildungspreis:

1.950,- € für Mitglieder im dflv, DFAV, DSLV, HAV

2.310,- € für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr, Nutzung der Lernplattform, Zeugnis und Urkunde

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestens 18 Jahre

Referenten:

Alexander von Hausen, Dietrich Mende, dba-Team

PersonalTrainer B-Lizenz

Kursnr. 1. Teil 2. Teil

Termine in Baunatal:

Kursnr.	1. Teil	2. Teil
1019650	04.10. – 06.10.2019	25.10. – 27.10.2019
0420650	03.04. – 05.04.2020	01.05. – 03.05.2020
1020650	30.10. – 01.11.2020	27.11. – 29.11.2020

Ausbildungspreis:

730,- € für Mitglieder im dflv, DFAV

920,- € für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr, Nutzung der Lernplattform, Zeugnis und Urkunde

Teilnahmevoraussetzungen:

- Fitnesstrainer B-Lizenz dflv oder
- Quereinstiege durch Absolventen anderer Vorbildungen sind nach Anerkennung durch den Lehrausschuss der dflv möglich.
- Praxis im Fitnessbereich.

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0151/2018

Qualifikationsstufe 3



Fitnesstrainer A-Lizenz



Die Fitnesstrainer A-Lizenz ist die höchste Lizenzstufe im Fitnessbereich. Sie vermittelt umfangreiches Wissen für die Arbeit mit Sportlern und Menschen im gesundheitsorientierten Krafttraining mit präventivem und rehabilitativem Charakter.

Es werden alle wichtigen Grundübungen im Kurz- und Langhantelbereich vermittelt, um die Absolventen zu befähigen, die Übungen exakt zu demonstrieren sowie professionelle Trainingspläne für fortgeschrittene Fitness- und Kraftsportler zu erstellen. Dazu erlernen Sie Strategien und Möglichkeiten langfristig ein Training für alle Zielgruppen und Leistungsstufen zu gestalten.

Um das Training sowohl mit Sportlern, als auch im Gesundheitsbereich optimal steuern zu können, stellen Testverfahren im Kraft- und Ausdauerbereich sowie Muskelfunktionstests einen wichtigen Teil der Ausbildung dar.

Kursnr.	1. Teil	2. Teil
Termine in Baunatal:		
1219301	08.11. – 10.11.2019	06.12. – 08.12.2019
0320301	13.03. – 15.03.2020	17.04. – 19.04.2020
0720301	10.07. – 12.07.2020	07.08. – 09.08.2020
Termine in Tostedt:		
0119302	04.10. – 06.10.2019	08.11. – 10.11.2019
0820302	21.08. – 23.08.2020	18.09. – 20.09.2020
Termine in Leipzig:		
1219304	15.11. – 17.11.2019	13.12. – 15.12.2019
Termine in Starnberg:		
1219305	22.11. – 24.11.2019	20.12. – 22.12.2019
0920305	11.09. – 13.09.2020	16.10. – 18.10.2020
Termine in Fellbach:		
0620306	19.06. – 21.06.2020	17.07. – 19.07.2020

Qualifikationsstufe 4



Ausbildungsinhalte

Sportmedizin

- Ursachen, Diagnostik und Behandlung von ausgewählten Verletzungen
- Prävention und Therapie von Wirbelsäulenproblemen
- Rückentrainingskonzepte und Tests
- Training bei Knieproblemen

Trainingslehre in Theorie und Praxis

- Funktionelles Krafttraining
- Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich
- Bestimmung der Maximalkraft
- Spezifika des Trainings für Fitness und Prävention
- Trainingsplanung/Periodisierung

Bewegungslehre

- Analyse sportlicher Bewegungen

Sport und Ernährung

- Funktion von Mineralstoffen und Vitaminen

Sportpraktisches Handeln

- Knieschule
- Koordinationstraining/-tests
- Einführung in das Core-Training und Functionaltraining
- Kurz- und Langhanteltraining
- Techniken der Rückenschule/ Wirbelsäulengymnastik
- Fitnessstests
- Muskelfunktionstests

Ausbildungspreis:

650,- € für Mitglieder im dflv, DSLV, DFAV, HAV

730,- € für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr, Nutzung Lernplattform

Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhält jeder Teilnehmer einen **Fitnesstrainerausweis, Zeugnis** und eine **Urkunde!**

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestens 18 Jahre
- Fitnesstrainer B-Lizenz dflv oder
- Quereinstiege durch Absolventen anderer Vorbildungen sind nach Anerkennung durch den Lehrausschuss der dflv möglich.

Um die Ausbildung zur Fitnesstrainer A-Lizenz abschließen zu können, muss ein **Praktikum von 120 Stunden** nachgewiesen werden.

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0154/2018

Master PersonalTrainer



Der Master PersonalTrainer ist der höchste Ausbildungsgrad im Schulungssystem der dflv für PersonalTraining. Als Master PersonalTrainer können Sie die gezielten Wünsche Ihres Klienten nach einer komplexen Diagnostik Indoor sowie Outdoor mit und ohne Kleingerät an jedem Ort erfüllen.

Basierend auf der PersonalTrainer B-Lizenz durchlaufen Sie mit der Fitnesstrainer A-Lizenz die höchste erreichbare Lizenzstufe im Fitnessbereich.

Hier werden Ihre Kenntnisse in den Bereichen Sportmedizin, Trainingslehre, Ernährungslehre und der Praxis noch weiter vertieft.

Zusätzlich durchläuft der **Master PersonalTrainer** die Ausbildung zum **FunctionalTrainer**.

Die Vielseitigkeit des Functional Trainings eignet sich optimal, um als Personal Trainer seine Kunden mit immer wieder abwechslungsreichen und kreativen Trainingseinheiten zu begeistern und sich somit

optimal auf dem Fitnessmarkt positionieren zu können. So werden Sie Profi als PersonalTrainer.

Ablauf-Gesamtstruktur

Für die Ausbildung zum Master PersonalTrainer sind folgende Lehrgänge verbindlich:

- Fitnesstrainer C-Lizenz
- Fitnesstrainer B-Lizenz
- Fitnesstrainer A-Lizenz
- PersonalTrainer B-Lizenz
- Functional Trainer

Dauer:

Die gesamte Ausbildungsdauer zum **Master PersonalTrainer** umfasst 30 Tage an 10 Wochenenden. Diese müssen in einer Zeit von 2 Jahren absolviert werden.

Master PersonalTrainer

inkl. Fitnesstrainer C-, B-, A-Lizenz

Kursnr. 0118615

Ausbildungspreis:

3.200,- € für Mitglieder im dflv, DFAV, DSLV, HAV

3.800,- € für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr, Nutzung der Lernplattform, Zeugnis und Urkunde

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestens 18 Jahre

Qualifikationsstufe 4



Master PersonalTrainer

Kursnr. 0118600

Ausbildungspreis:

1.400,- € für Mitglieder im dflv, DFAV, DSLV, HAV

1.790,- € für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr, Nutzung der Lernplattform, Zeugnis und Urkunde

Teilnahmevoraussetzungen:

- Fitnesstrainer A-Lizenz dflv oder
- Quereinstiege durch Absolventen anderer Vorbildungen sind nach Anerkennung durch den Lehrausschuss der dflv möglich und
- Praxis im Fitnessbereich.

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0151/2018

FunctionalTrainer



Auf dem Fitnessmarkt zeichnet sich immer deutlicher ab, dass Functional Training bei Trainierenden aller Leistungsklassen aufgrund seiner Effektivität und Vielseitigkeit großen Zuspruch findet.

Beim Functional Training werden in gezielten, komplexen Bewegungsabläufen funktional Muskelschlingen und Gelenke trainiert. Im Gegensatz zu herkömmlichen Trainingsmethoden liegt der Schwerpunkt nicht auf der Kräftigung isolierter Muskeln, sondern auf dem harmonischen Zusammenspiel mehrerer motorischer Hauptbeanspruchungsformen.

Neben der Kraft in ihren vielfältigen Ausprägungsformen wird beim Functional Training vor allem auch die Koordination und die Flexibilität verbessert. Gerade durch die Komplexität dieses Trainings sind die Trainerinnen und Trainer besonders gefordert: Der FunctionalTrainer ist in der Lage, individuell auf sei-

ne Kunden abgestimmt immer neue abwechslungsreiche Trainingseinheiten zu gestalten. Mittels seines breiten Repertoires und seiner Kreativität kann er mit unterschiedlichsten Kunden in Einzelbetreuung und in Gruppen arbeiten und hebt sich durch seine Vielseitigkeit von der Konkurrenz ab.

Ausbildungsinhalte

- Praxis des Kettlebelltrainings
- Übungen und Techniken aus dem Gewichtheben und Langhantelsport
- Bedeutung des Functional Trainingsturns
- Training mit dem eigenen Körper und verschiedenen Kleingeräten (z.B. Medizinball, Sling...)
- Foamrolling und Fascientraining

Dieses Seminar ist Modul der Ausbildung zum Master PersonalTrainer und Athletiktrainer

Kursnr.	1. Teil	2. Teil
Termine in Baunatal:		
0120825	10.01. – 12.01.2020	14.02. – 16.02.2020
0720825	24.07. – 26.07.2020	21.08. – 23.08.2020

Ausbildungspreis:

730,- € für Mitglieder im dflv, DFAV, DSLV, HAV

920,- € für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr, Nutzung der Lernplattform, Zeugnis und Urkunde

Teilnahmevoraussetzungen:

- Fitnesstrainer B-Lizenz dflv oder
- Quereinstiege durch Absolventen anderer Vorbildungen sind nach Anerkennung durch den Lehrausschuss der dflv möglich.

Referenten:

dba-Team

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0151/2018

Qualifikationsstufe 3

