



Vorsprung durch Blended Learning PersonalTrainer

Chancen ergreifen – Potenziale wecken – Persönlichkeit entwickeln

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



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 „Deutscher 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



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:

1120101	20.11. – 22.11.2020	18.12. – 20.12.2020
0121101	15.01. – 17.01.2021	12.02. – 14.02.2021
0321101	12.03. – 14.03.2021	16.04. – 18.04.2021
0521101	28.05. – 30.05.2021	18.06. – 20.06.2021
0721101	23.07. – 25.07.2021	27.08. – 29.08.2021
0921101	17.09. – 19.09.2021	15.10. – 17.10.2021
1121101	05.11. – 07.11.2021	03.12. – 05.12.2021

Termine in Tostedt:

0221102	26.02. – 28.02.2021	26.03. – 28.03.2021
0421102	30.04. – 02.05.2021	11.06. – 13.06.2021
0821102	06.08. – 08.08.2021	17.09. – 19.09.2021
1021102	22.10. – 24.10.2021	26.11. – 28.11.2021

Termine in Leipzig:

0121104	22.01. – 24.01.2021	26.02. – 28.02.2021
0421104	23.04. – 25.04.2021	28.05. – 30.05.2021
0721104	30.07. – 01.08.2021	03.09. – 05.09.2021
1021104	08.10. – 10.10.2021	12.11. – 14.11.2021

Termine in Starnberg:

0121105	22.01. – 24.01.2021	19.02. – 21.02.2021
0421105	09.04. – 11.04.2021	07.05. – 09.05.2021
0721105	16.07. – 18.07.2021	27.08. – 29.08.2021
1021105	08.10. – 10.10.2021	12.11. – 14.11.2021

Termine in Fellbach:

0221106	12.02. – 14.02.2021	12.03. – 14.03.2021
0521106	14.05. – 16.05.2021	18.06. – 20.06.2021
0821106	13.08. – 15.08.2021	10.09. – 12.09.2021
1021106	01.10. – 03.10.2021	05.11. – 07.11.2021

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: 435/0064/2020

Qualifikationsstufe 2



Fitnesstrainer B-Lizenz



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



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.

Kursnr.	1. Teil	2. Teil
Termine in Baunatal:		
0121201	08.01. – 10.01.2021	29.01. – 31.01.2021
0221201	05.02. – 07.02.2021	05.03. – 07.03.2021
0521201	07.05. – 09.05.2021	04.06. – 06.06.2021
0821201	06.08. – 08.08.2021	03.09. – 05.09.2021
1121201	19.11. – 21.11.2021	17.12. – 19.12.2021
Termine in Tostedt:		
0521202	14.05. – 16.05.2021	25.06. – 27.06.2021
1021202	29.10. – 31.10.2021	10.12. – 12.12.2021
Termine in Leipzig:		
0521204	07.05. – 09.05.2021	11.06. – 13.06.2021
1121204	05.11. – 07.11.2021	03.12. – 05.12.2021
Termine in Starnberg:		
0521205	28.05. – 30.05.2021	25.06. – 27.06.2021
1121205	26.11. – 28.11.2021	17.12. – 19.12.2021
Termine in Fellbach:		
0621206	11.06. – 13.06.2021	09.07. – 11.07.2021
1021206	22.10. – 24.10.2021	19.11. – 21.11.2021

Ausbildungspreis:

650,- € für Mitglieder im *dflv*, *DSLVL*, *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
- Quereinsteige 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: 435/0064/2020

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 → (s. Seite 12)
- Fitnesstrainer B-Lizenz → (s. Seite 13)
- 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

Kursnr.	1. Teil	2. Teil
Termine in Baunatal:		
0221626	19.02. – 21.02.2021	26.03. – 28.03.2021
0621626	25.06. – 27.06.2021	23.07. – 25.07.2021
1021626	29.10. – 31.10.2021	26.11. – 28.11.2021

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.

PersonalTrainer B-Lizenz

inkl. Fitnesstrainer C- und B-Lizenz

Kursnr. 0120636

Ausbildungspreis:

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

2.310,- € für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr, Nutzung der Lernplattform, Zeugnis und Urkunde

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0041/2020

Qualifikationsstufe 3



Fitnesstrainer A-Lizenz



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

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:		
0321301	19.03. – 21.03.2021	23.04. – 25.04.2021
0721301	16.07. – 18.07.2021	13.08. – 15.08.2021
1121301	12.11. – 14.11.2021	10.12. – 12.12.2021
Termine in Tostedt:		
0721302	02.07. – 04.07.2021	30.07. – 01.08.2021
Termine in Leipzig:		
0821304	13.08. – 15.08.2021	10.09. – 12.09.2021
Termine in Starnberg:		
0921305	10.09. – 12.09.2021	15.10. – 17.10.2021
Termine in Fellbach:		
0821306	20.08. – 22.08.2021	17.09. – 19.09.2021

Ausbildungspreis:

650,- € für Mitglieder im *dflv*, *DSLVL*, *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: 435/0064/2020

Qualifikationsstufe 4



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 → (s. Seite 12)
- Fitnesstrainer B-Lizenz → (s. Seite 13)
- Fitnesstrainer A-Lizenz → (s. Seite 14)
- PersonalTrainer B-Lizenz → (s. Seite 37)
- Functional Trainer → (s. Seite 39)

Dauer:

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

Master PersonalTrainer

Kursnr. 0121606

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.

Master PersonalTrainer

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

Kursnr. 0121616

Ausbildungspreis:

3.200,- € für Mitglieder im *dflv*, DFAV, DSLV, HAV
3.800,- € für Nichtmitglieder

inkl. Prüfungsgebühr, Nutzung der Lernplattform, Zeugnis und Urkunde

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0041/2020

Qualifikationsstufe 4



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 seine 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 Trainingsturms
- Training mit dem eigenen Körper und verschiedenen Kleingeräten (z.B. Medizinball, Sling...)
- Foamrolling und Fascientraining

Dieses Seminar ist zugleich Modul der Ausbildung zum **Athletiktrainer (S. 28)** und **Master PersonalTrainer (S. 38)**



Kursnr.	1. Teil	2. Teil
Termine in Baunatal:		
0121825	29.01. – 31.01.2021	26.02. – 28.02.2021
0720825	02.07. – 04.07.2021	30.07. – 01.08.2021

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.

Maßnahme-Nr. für die Arbeitsagentur: 435/0041/2020

Qualifikationsstufe 3

