

Lehrgang

Dipl. Personal Fitnessstrainer/in



*"Sie entscheiden
wann und wo
Sie Lernen"*

SEI DIE BESTE VERSION DEINES SELBST

Kannte man einen Dipl. Personal Fitnesstrainer/in bis früher nur aus amerikanischen Fernsehserien oder Berichten aus der High Society, steigt seit einigen Jahren auch bei uns die Nachfrage nach individuellem Personal Fitnessstraining. Der Kundenkreis zieht sich durch alle Bevölkerungsschichten und so hat sich dieses Berufsbild nun auch bei uns als stetig wachsender Geschäftszweig etabliert.

In diesem Lehrgang zum/zur Dipl. Personal Fitnesstrainer/in erlangen Sie das nötige Wissen und die praktische Kompetenz, um sich in diesem Geschäftsbereich erfolgreich am Markt positionieren zu können.



AUSBILDUNGSZIELE UND TÄTIGKEITSFELDER BEIM FERNSTUDIUM DIPL. PERSONAL FITNESSTRAINER/IN

Das Ziel eines Personal Trainings ist das möglichst effektive Erreichen der gesteckten Ziele. Die Grundlage ist ein ausführliches Anamnesegespräch gemeinsam mit dem Kunden, um realistische Ziele zu definieren, organisatorische Rahmenbedingungen abzustecken und mittels passender sportmotorischer Tests einen aktuellen Ist-Zustand zu ermitteln. Nur so kann das Training entsprechend zielgerichtet geplant werden.

In diesem Lehrgang zum/zur Dipl. Personal Fitnesstrainer/in erwerben Sie theoretisches Hintergrundwissen und Praxiserfahrung in den Basistechniken des 1:1-Trainings sowie in sämtlichen neueren Fitnessrends. Der Inhalt wird durch viele weitere fachliche, methodische und soziale Kompetenzen abgerundet, die Ihnen ein professionelles und souveränes Auftreten in der 1:1-Situation ermöglichen.

Ein weiterer, wichtiger Faktor ist, die Trainingslandschaft ständig im Auge zu behalten, denn sie ist einem ständigen Trendwandel unterworfen. Um sich am Markt behaupten zu können, sollten Sie als Dipl. Personal Fitnesstrainer/in immer am Puls der Zeit sein, sinnvolle von kurzfristigen modischen Trends unterscheiden können und die entsprechenden Kleingeräte einzusetzen wissen. In diesem Lehrgang wird Ihnen nicht nur Hintergrundwissen zur geschichtlichen Entwicklung, physiologischen Trainingswirkungen und Materialkunde zu den einzelnen Trends vermittelt, sondern das Training selbstverständlich auch umfassend praktisch umgesetzt.

Früher hat sich Personal Training fast ausschließlich auf Bodyshaping konzentriert. Heute muss ein/e Personal Fitnesstrainer/in ein viel breiteres Spektrum abdecken. Es geht heute meist nicht nur

darum, ein paar Kilos loszuwerden, sondern auch um umfassende Gewichtsmanagementprogramme für Übergewichtige. Auch steigt der Anteil an Senioren, die sich eine Fachkraft für ihre körperliche Fitness zu Rate ziehen. Das Wissen um die Besonderheiten des Trainings im fortgeschrittenen Alter ist für Sie als Dipl. Personal Trainer/in dementsprechend genauso notwendig, wie auf die Bedürfnisse unterschiedlicher Sportarten eingehen bzw. Klienten nach Verletzungen und Operationen wieder fit machen zu können. Abgerundet wird das Programm eines/r guten Personal Fitnesstrainer/in durch aktive Mind-Body-Übungen bzw. gezielte passive Entspannungsmaßnahmen.

Der Lehrgang zum/zur Dipl. Personal Fitnesstrainer/in bietet Ihnen sämtliche fundierte Kenntnisse, um mit Ihren Kunden/innen professionell arbeiten und die Erwartungen an dieses Berufsbild vollinhaltlich erfüllen zu können.

Auch für Ihr persönliches Management und Ihren Erfolg bietet das Fernstudium zum/zur Dipl. Personal Fitnesstrainer/in umfangreiche Informationen, die sich für Sie in Ihrer Karriere als Dipl. Personal Fitnesstrainer/in als unverzichtbar herausstellen werden. Zeitmanagement, Selbstmarketing, Verkauf und Kundenbindung – als Dipl. Personal Fitnesstrainer/in erhalten Sie von uns auch die Kenntnisse, die man braucht, um seine eigene Firma zu sein. Sie lernen, sich richtig zu vermarkten, Ihre Zielgruppe zu definieren und worauf Sie in rechtlicher Hinsicht aufpassen müssen, um als Dipl. Personal Fitnesstrainer/in einen erfolgreichen Weg einzuschlagen. Mit Ihrem Video-Fernstudium zum/zur Dipl. Personal Fitnesstrainer/in erhalten Sie sämtliche Kenntnisse und Tools, um als Personal Fitnesstrainer/in auf dem Markt erfolgreich zu bestehen.

DER LEHRGANG ZUM/ZUR DIPL. PERSONAL FITNESSTRAINER/IN RICHTET SICH AN ALLE PERSONEN, DIE

- bereits als Fitnesstrainer/innen arbeiten und sich weiterbilden möchten.
- sich durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern möchten.
- im (semi)professionellen Leistungssport tätig sind und neue Methoden einsetzen möchten



Der Diplom-Lehrgang zum/zur Personal Fitnesstrainer/in setzt sich wie folgt zusammen:

Voraussetzung: Für das Upgrade zum/zur Dipl. Personal Fitnesstrainer/in ist eine anatomisch-physiologische und trainingswissenschaftliche Ausbildung Voraussetzung. Diplomausbildungen im Bereich Fitness & Sport - im Idealfall absolviert an der Vitalakademie - erfüllen diese Voraussetzungen.

Abschluss: Bei Vorhandensein eines Diploms für die Grundausbildung Fitness- und Gesundheitstraining wird ein Diplom für Personal Fitnessstraining ausgestellt, ansonsten ein Zertifikat.

Mindestalter: 18 Jahre

Preis: € 690,- inkl. Videos und Skripten (in elektronischer Form), und kostenlosem Zugang zum Online-Klassenzimmer. Vernetzung mit Mitschülern aus der ganzen Welt via Videotelefonate und Forumfunktion
Nicht im Preis inkludiert: Beurteilung der Facharbeit € 50,-, 6 verpflichtende Coachingeinheiten € 50,- pro Einheit, Prüfungsgebühr € 50,-

Dauer: Einstieg jederzeit möglich (individuelle Zeiteinteilung)



- 📖 Selbststudium mit Videovorträgen (Durcharbeiten von Videos, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche: 159 EH)
- 📖 praktische Umsetzung (25 EH)
- 📖 Facharbeit im Umfang von 20 Seiten (100 EH)
- 📖 verpflichtendes Coaching mit der Lehrgangsleitung (6 EH)
- 📖 Online-Prüfung inkl. Vorbereitungszeit (20 EH)
- 📖 mündliche Abschlussprüfung vor Ort inkl. Vorbereitungszeit (40 EH)
- 📖 Zur Überprüfung Ihrer Lernerfolge empfehlen wir, zusätzlich kosten günstige Coachingeinheiten bei unseren erfahrenen Vitalakademie Referent/innen zu buchen!
- 📖 Gesamtumfang der Ausbildung: 350 Einheiten

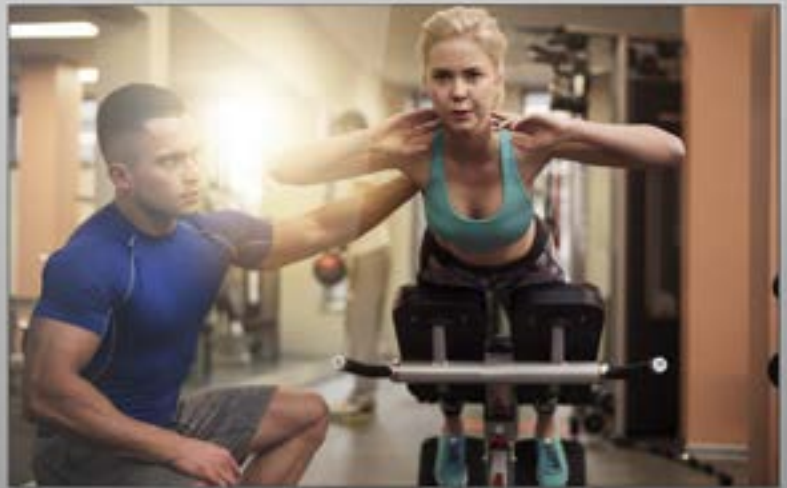
Aufbauend auf einer Basisausbildung im Fitness- und Sportbereich

- ✓ Einführung und Grundlagen des Personal Trainings
- ✓ Kommunikations- und Lehrmethoden
- ✓ Grundlagen der Verhaltensänderung und Gesundheitspsychologi
- ✓ Motivation und Aufrechterhaltung des Trainings
- ✓ Anamnese, sportmotorische Tests und Trainingsplanung im Personal Training
- ✓ Spezielle Methodik des Personal Trainings: Taktils Anleiten, Manual Resistance und Assisted Stretching
- ✓ Trends: Sling Training, Faszientraining...
- ✓ Training mit speziellen Zielgruppen
- ✓ Mind-Body-Übungen und Entspannungsmaßnahmen im Personal Training

Lehrgangsablauf Video Fernstudium Zert./Dipl. Personal-Fitnesstrainer/in

DER LEHRGANG UMFASST:

- 1 Wissensüberprüfung, welche Sie zu Hause (Online) ausarbeiten
- Facharbeit im Umfang von mindestens 20 Seiten
- 25 Einheiten praktische Umsetzung
- 6 Einheiten verpflichtendes Coaching mit einer/m ReferentIn der Vitalakademie
- kommissionelle, mündliche Abschlussprüfung vor Ort in unserer Akademie



PRAKTISCHE UMSETZUNG 25 EH

Im Zuge Ihres Lehrgangs sind 25 Einheiten praktische Umsetzung (1EH = 45 Minuten) zu absolvieren und schriftlich zu dokumentieren.

Bitte verwenden Sie für die Auflistung der Einheiten das Formular „Praxisnachweis“, welches Sie im virtuellen Klassenzimmer unter „sonstige Informationen“ finden.

Dazu verfassen Sie bitte ein Protokoll und beschreiben, was in den jeweiligen Einheiten gemacht wird. **Wichtig ist, dass gut nachvollziehbar ist, dass Sie den Lehrstoff verstehen und umsetzen können. Dieser Nachweis ist eine Überprüfung für Sie und die Prüfer, ob Sie das Fachwissen beherrschen und anwenden können.**

Diese Einheiten müssen Sie nicht zwingend in einer Institution machen. Das von uns weitergegebene Wissen können Sie im Bekanntenkreis, bei Freunden, der Familie, beim Partner, usw. anwenden. Es ist wichtig, dass Sie nach Abschluss Ihrer Ausbildung genug Erfahrung sammeln konnten, um später Kunden professionell betreuen zu können.

WISSENSÜBERPRÜFUNG

Die Wissensüberprüfung beinhaltet den gesamten Lehrstoff und bereitet Sie auch auf die Abschlussprüfung vor.

Diese Prüfung können Sie jederzeit online absolvieren und erhalten Ihr Ergebnis direkt nach Abschluss. Es handelt sich um einen Multiple-Choice Test. Hier können eine oder mehrere Antworten richtig bzw. falsch sein. Sie haben 60 Minuten Zeit die Prüfung auszuwerten. Es gibt zwei Antrittsmöglichkeiten.

VERPFLICHTENDES COACHING 6 EH

Zusätzlich zu den 25 Einheiten praktische Umsetzung, welche Sie an Probanden absolvieren beinhaltet der Lehrgang verpflichtende Coachingeinheiten, die an einem unserer Standorte zu absolvieren sind.

Damit diese stattfinden ist eine Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen gegeben. Es ist daher durchaus möglich, dass diese an einen Standort zusammengelegt werden – meist in Wien, Linz, Graz oder Salzburg.

Diese Einheiten werden in 2 Blöcken zu jeweils 3 Einheiten abgehalten.

Das verpflichtende Coaching im Umfang von 6 Einheiten wird direkt mit Ihrem Lehrgangsleiter abgerechnet. Es werden € 300,- Brutto in Rechnung gestellt (6 EH á € 50,-)

In diesen Coaching-Einheiten erlernen Sie die korrekte und praktische Anwendung der Video-Fachvorträge.

FACHARBEIT MIND. 20 SEITEN

Grundsätzlich gibt es für die Verfassung der Facharbeit keine Zeitvorgabe. Sie muss jedoch vor Prüfungsanmeldung fertiggestellt und bereits korrigiert sein. Im Modul „Facharbeit“ finden Sie eine Hilfestellung in Form einer Vorlage, die Ihnen eine kompetente Vorgehensweise ermöglicht. In diesem Modul finden Sie auch die Vorlage zur Themeneinreichung. Das Thema ist frei wählbar. Senden Sie uns Ihren Themenvorschlag bitte mittels dieses Formulars an: fernstudium@vitalakademie.at zur Genehmigung.

Für eine individuelle Facharbeitsbetreuung, bieten wir eine kostengünstige Serviceleistung an:

- Eine ganze Facharbeitsbetreuung

Mail- und telefonische Betreuung in einem angemessenen Rahmen: € 65,-

- Ein Vorabfeedback um € 40,-

Wollen Sie dies in Anspruch nehmen?

Dann wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Betreuerin.

Sobald Sie die Facharbeit fertiggestellt haben, senden Sie diese bitte im PDF - Format an fernstudium@vitalakademie.at. Innerhalb von zwei Wochen wird Ihre Arbeit beurteilt und Sie werden per Email über Ihre Note in Kenntnis gesetzt.

Die Beurteilung der Facharbeit kostet € 50,- und wird mit dem jeweiligen Referenten abgerechnet.

MÜNDLICHE ABSCHLUSSPRÜFUNG vor Ort

Zum Schluss gibt es eine mündliche Abschlussprüfung welche Sie vor Ort in unserer Akademie in Linz, Salzburg, Wien, Graz oder Innsbruck absolvieren müssen.

Die Termine für die mündliche Abschlussprüfung werden im Forum veröffentlicht. 3 Wochen vor Prüfungsantritt ist immer Anmeldeabschluss.

Ablauf:

- Fragen zum Lehrstoff
- das Hauptaugenmerk wird auf Fallbeispiele gelegt
- eigenes Auftreten als Personal-Trainer

Die Prüfungsgebühr beträgt € 50,- und wird mit dem jeweiligen Prüfer abgerechnet.

COACHING-EINHEITEN Bei Bedarf

Haben Sie spezifische Fragen zum Lehrstoff oder wollen diesen vertiefen?

Dann besteht die Möglichkeit Coaching-Einheiten zu buchen. Sie können sich eigenständig mit den jeweiligen Lehrgangleitern in Verbindung setzen, um einen flexiblen Termin zu vereinbaren und die Kosten zu erfahren.

Ihre Ansprechpartner finden Sie unter „Trainer“ im Online-Klassenzimmer.



*Wir wünschen viel Erfolg
und gutes Gelingen!*

Online Klassenzimmer im Überblick



A

PROFIL ERSTELLEN

Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an.

Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudenten.



B

AUSBILDUNGSFORTSCHRITT

Hier sehen Sie wieviel Sie bereits erreicht haben und welcher Ihr nächster Schritt zum Diplom ist.

In diesem Bereich können Sie ebenfalls ihre Teilprüfungen starten.





C

LEHRGANGSLEITUNG

Während Ihrer gesamten Ausbildung können Sie Ihren Lehrgangleiter um Rat fragen.



D

ABLAUF UND ERSTE SCHRITTE

Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut.



VIDEOS UND SKRIPTEN

Hier befinden sich alle Themen modulartig gegliedert. In jedem Modul befindet sich ein passender Videovortrag zum Skriptum. Die Videos und Skripten lassen sich auf allen Endgeräten öffnen und abspielen, zusätzlich stehen Ihnen diese zum Download bereit.

Bei unseren Fachvorträgen können wir auf den Referentenpool der Vitalakademie zurückgreifen.

DER GESAMTE LEHRSTOFF IST MODULARTIG GEGLIEDERT DAS MODUL BESTEHT AUS:

Lern-Video



Skriptum



Die virtuelle Assistentin stellt Fragen



Um den Lernerfolg zu sichern stellt Ihnen unsere virtuelle Assistentin Kiki wichtige Fragen zum Lehrstoff.



STUDIENKOLLEGEN

Unter dem Punkt Studienkollegen finden Sie Teilnehmer ganz einfach in Ihrer Nähe.

Bilden Sie Lerngruppen, starten Sie Onlinefreundschaften und tauschen sich mit Ihren Studienkollegen ganz einfach via Nachrichtenfunktion und Video-Telefonaten aus.



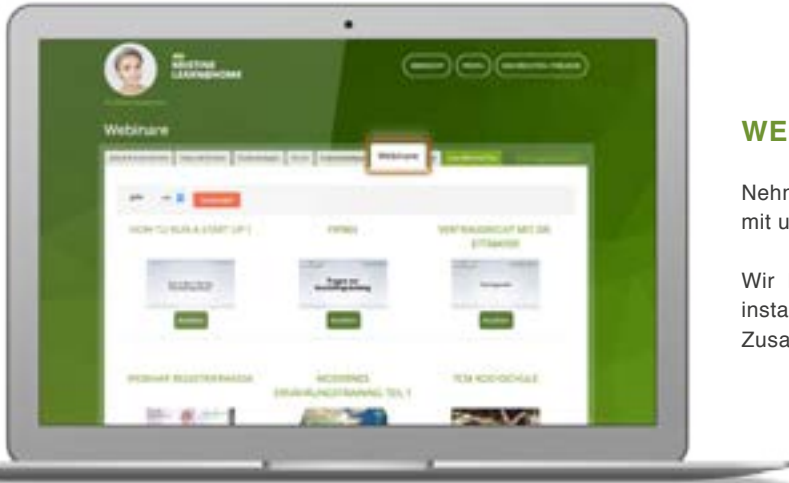
FORUM

Stellen Sie Fragen im Forum und erhalten Sie innerhalb von 24h die Antwort.



DIPLOMARBEITSPOOL

Laden Sie noch vor Abgabe Ihre Diplomarbeit in unseren Diplomarbeitspool hoch und diskutieren Sie mit Ihrer Lehrgangseitung und Studienkollegen Ihre Arbeit.



WEBINARE

Nehmen Sie auch virtuell am Live-Unterricht mit unseren Webinaren teil.

Wir haben Kameras in den Lehrsälen der Vitalakademie installiert und stellen Ihnen immer wieder Mitschnitte als Zusatz zum Lehrstoff zur Verfügung.



TRAINER

Lernen Sie unsere Trainer kennen und buchen Sie zusätzliche Coachingeinheiten um den Lehrstoff zu vertiefen.

Direkt über das Online Klassenzimmer können Sie die/den Trainer/in Ihrer Wahl per Nachricht kontaktieren und sich einen individuellen Termin direkt in einem unserer Standorte oder aber auch per Video-Konferenz vereinbaren!



DAS ERFOLGREZEPT

Blended Learning: – der Mix aus Video, Skriptum, Präsenzunterricht in Form von Webinaren – Kontakt mit der Gruppe und dem Trainer/Lehrgangsführer.

Learn@Home Plus

Profitieren Sie von den vielen Vorteilen, die das **Learn@Home Plus** Paket bietet.

UNSER BESONDERES HIGHLIGHT

Viele Upgrade-Ausbildungen + die Ausbildung Unternehmensgründung im Wert von über € 3.500,- im **Learn@Home Plus** Paket inkludiert!

Jährliche Aktualisierung Ihres Diploms/Zertifikats

Zeigen Sie Ihren Kunden, dass Sie immer nur nach den aktuellsten Richtlinien arbeiten.

WEITERE HIGHLIGHTS IM ÜBERBLICK

- + **Online Serie Persönlichkeitsentwicklung** - mit unseren Videos mit Michael Ofner (Motivationscoach) erhalten Sie einen Einblick in das Thema Selbstmotivation
- + **Google Optimierung** - werden Sie bei Google in Ihrer Branche gefunden - unsere Spezialisten verhelfen Ihnen zu einem breiten Marktauftritt
- + **Global Print** - starten Sie mit professionellen Werbemitteln durch und gestalten Sie mit unserer Internetdruckerei Ihre eigenen Flyer, Folder, Visitenkarten, Broschüren und vieles mehr
- + **Anwaltskanzlei Dumfarth** - Tipps rund um Verträge, Gesellschaftsformen uvm.
- + **Viele Upgrade Lehrgänge** - in unserem Learn@Home Plus Paket sind viele Upgrades inkludiert. Vertiefen Sie Ihr Wissen mit unserem besonderen Angebot und profitieren von über **€ 3.500,- Ersparnis**
- + **Homepage** - wir helfen Ihnen kostengünstig eine Homepage zu entwerfen
- + **Online Steuerberater** - wir haben für Sie den ersten Online Steuerberater integriert. Mittels Videokonferenz können unkompliziert Fragen beantwortet werden
- + **Offisy** - verwalten Sie Ihre Termine einfach und unkompliziert mit der Terminierungssoftware von Offisy
- + **Werbevideo** - kreieren Sie mit unserem eigenen Kamerateam Ihr eigenes Werbevideo - zu unschlagbaren Preisen

Zusätzlich zu jedem Lehrgang buchbar!

Viele Upgrade Ausbildungen + Unternehmensgründung um nur € 99,- im Jahr

... UND AUCH NACH ABSCHLUSS IHRES LEHRGANGES HABEN SIE:

- + **weiterhin Zugriff** auf alle Fachvorträge auf Video. Die Lehrinhalte werden laufend überarbeitet, da sich der Gesundheitsmarkt sehr schnell verändert - bleiben Sie immer am aktuellsten Stand
- + **weiterhin Zugriff** auf Webinare - setzen Sie sich immer wieder auf den Online Klassenstuhl und nehmen live an interessanten Vorlesungen teil
- + **weiterhin Zugriff** zum privaten Nachrichtensystem - nutzen Sie unser Online Klassenzimmer für alte und neue Kontakte
- + **weiterhin Zugriff** auf alle Skripten
- + **weiterhin Zugriff** auf alle Foren - diskutieren Sie mit anderen Absolventinnen und Absolventen

