

# Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in

+ Upgrade Dipl. Personal Fitnessstrainer/in

*Video-Fernstudium*



Lernen **wann** und  
**wo** Sie wollen.




INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung  
mit Qualitätsgarantie.



**DIPL. FITNESS- UND  
GESUNDHEITSTRAINER/IN  
+ UPGRADE DIPL. PERSONAL  
FITNESSTRAINER/IN**

## → Ausbildungsziele & Tätigkeitsfelder

Beruf, Alltag und Freizeit zu kombinieren und dabei gesund und fit zu bleiben, war noch nie so anstrengend wie heute. Als Dipl. Personal Fitnesstrainer/in weiß man, wie es funktioniert und gibt dieses Wissen vorwiegend in Einzeltrainings, aber auch in kleineren Gruppen weiter.

Personal Fitnesstraining ist zwar als ganzheitliches Training im 1:1-Prinzip angesiedelt, hat den Schwerpunkt aber vorwiegend im Bereich der körperlichen Fitness. Zusätzlich zum Einzeltraining ist auch die Betreuung kleinerer Gruppen sehr gefragt. Zum Beispiel engagieren immer mehr Firmen Dipl. Personal Fitnesstrainer/innen, die ihre Mitarbeiter/-innen im Rahmen eines laufenden Kleingruppen- oder Einzeltrainings betreuen.

Dipl. Personal Fitnesstrainer/innen besitzen ein großes Fachwissen im Fitness- und Gesundheitsbereich, das eng mit den jeweils aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen verknüpft ist. Ihre Fähigkeiten und Interessen liegen im Bereich Bewegung, Motivation und Gesundheit. Einerseits agieren sie als Ansprechpartner/innen für Menschen, die sportliche Betätigung in Ihren Alltag integrieren möchten, um dadurch mehr Energie für all ihre Lebensbereiche zu generieren. Andererseits können sie zur Persönlichkeitsentwicklung ihrer Klient/innen beitragen, in dem sie diese gezielt motivieren.

Alles in Allem sind Dipl. Personal Fitnesstrainer/innen Ansprechpartner/innen für Menschen, die nach mehr und Höherem streben und wissen, dass dieser Weg mit professioneller Unterstützung leichter zu schaffen ist.

Mit Ihrer Ausbildung zum/zur Diplomierten Personal Fitnesstrainer/in verfügen Sie über zahlreiche berufliche Möglichkeiten, wie zB one-to-one-Training mit Personen, die beruflich sehr eingespannt und auf der Suche nach einem exakt auf sie zugeschnittenen, effizienten Trainingsprogramm sind. Sie sind Ansprechpartner/in für Prominente, die nicht ins Fitnessstudio gehen, aber keinesfalls auf professionelles (und diskretes) Training verzichten möchten und auch über das allseits bekannte Personal Training hinausgehend bietet sich ein breites Betätigungsfeld, zB Motivation im Leistungssport, Unterstützung im Figurmanagement, Training im Bereich Anti-Aging, Begleitung in der Rehabilitation nach Verletzungen, Gehirnjogging im Beruf, Entspannung für Kinder und vieles mehr. Stellen Sie Ihr berufliches Spektrum breit auf oder konzentrieren Sie sich auf spezielle Zielgruppen, die ein auf sie abgestimmtes Training benötigen – in jedem Fall haben Sie eine große Bandbreite von Möglichkeiten für Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg.



## LEHRINHALTE DIPL. FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINER/IN

### → Folgende Lehrinhalte umfasst die Ausbildung

Unser Lehrplan wird kontinuierlich an die neuesten Erkenntnisse in der Gesundheits- und Fitnessbranche angepasst. Aktuelle und spannende Themen rund um körperliche Fitness, Bewegung oder Gesundheitsprophylaxe sind fester Bestandteil bei unserem Fernstudium zum/zur Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in. Alle Studieninhalte sind modulartig gegliedert. Die Skripten und Videovorlesungen werden in den jeweiligen Modulen der Ausbildung zum/zur Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in als Download zur Verfügung gestellt.

Nun erhalten Sie einen kleinen Auszug zu den Themeninhalten unseres Fernstudiums zum/zur Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in. Die detaillierte Auflistung der Lehrinhalte finden Sie unter dem Tab Lehrinhalte und Umfang. Zu Beginn der Ausbildung zum/zur Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in werden der Aufbau und die Anatomie des menschlichen Körpers durchgenommen. Neben der Einführung in die menschliche Anatomie wird auch auf die Physiologie des Verdauungstraktes eingegangen.

Aufgrund des Fitness-Schwerpunkts sind selbstverständlich die Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates sowie die ganzheitliche Trainingslehre sehr bedeutende Lehrinhalte, die im Zuge dieses Fernstudiums intensiv behandelt werden.

Funktionsgymnastik, Koordinationstraining sowie Rhythmus und Choreographie – Aerobic und Pilates – sind ebenfalls Bereiche aus der Fitnessbranche, die Sie im Rahmen der Ausbildung zum/zur Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in kennenlernen dürfen. Wir legen besonderen Wert auf eine ausgeglichene Balance zwischen Theorie und Praxis, so sind Sie mit unserer Ausbildung zum/zur Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in auf dem richtigen Weg..

### → Teilnahme- Voraussetzungen

- **Vorraussetzung:** Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung, Lebenslauf
- **Mindestalter:** 18 Jahre
- **Abschluss:** Dipl. Personal Fitness- und Gesundheitstrainer/In
- **Dauer:** Einstieg jederzeit möglich (individuelle Zeiteinteilung, Studiendauer mind. 9 Monate)







## UPGRADE DIPL. PERSONAL FITNESSTRAINER/IN

### → Folgende Lehrinhalte umfasst die Ausbildung

Unser Lehrplan wird kontinuierlich an die neuesten Erkenntnisse in der Gesundheits- und Fitnessbranche angepasst. Aktuelle und spannende Themen rund um körperliche Fitness, Bewegung oder Gesundheitsprophylaxe sind fester Bestandteil bei unserem Fernstudium zum/zur Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in. Alle Studieninhalte sind modulartig gegliedert. Die Skripten und Videovorlesungen werden in den jeweiligen Modulen der Ausbildung zum/zur Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in als Download zur Verfügung gestellt.

Nun erhalten Sie einen kleinen Auszug zu den Themeninhalten unseres Fernstudiums zum/zur Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in. Die detaillierte Auflistung der Lehrinhalte finden Sie unter dem Tab Lehrinhalte und Umfang. Zu Beginn der Ausbildung zum/zur Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in werden der Aufbau und die Anatomie des menschlichen Körpers durchgenommen. Neben der Einführung in die menschliche Anatomie wird auch auf die Physiologie des Verdauungstraktes eingegangen. Aufgrund des Fitness-Schwerpunkts sind selbstverständlich die Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates sowie die ganzheitliche Trainingslehre sehr bedeutende Lehrinhalte, die im Zuge dieses Fernstudiums intensiv behandelt werden.

Die Erstellung einer Anamnese, sportmotorische Tests und Trainingsplanung, Sporternährung und Supplementierung sowie Mind-Body-Übungen und Entspannungsmethoden ergänzen Ihre umfassende Ausbildung. Ein weiterer wichtiger Punkt sind die aktuellen Trends – wie Sling Training, Faszientraining und ähnliches.

In Ihrer Ausbildung zum/zur Dipl. Personal Fitnesstrainer/in erhalten Sie sämtliche Kenntnisse für einen professionellen Umgang mit Ihren Kunden/innen – so können Sie die Erwartungen an dieses Berufsbild vollinhaltlich erfüllen.

Gleichzeitig bieten wir Ihnen im Fernstudium zum/zur Dipl. Personal Fitnesstrainer/in umfangreiche Informationen zu den Themen „persönliches Management“ und „der Weg zum Erfolg“, die sich für das Erreichen Ihrer Karriereziele als unverzichtbar herausstellen werden.

Zeitmanagement, Selbstmarketing, Verkauf, Kundenbindung – auch als Dipl. Personal Fitnesstrainer/in benötigt man diese Kenntnisse, um als Unternehmer erfolgreich zu sein. Lernen Sie, Ihre Zielgruppe zu definieren, sich richtig zu vermarkten und erfahren Sie alles über für Sie relevante rechtliche Grundlagen.

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.



## Teil 1 – Dipl. Fitness- und GesundheitstrainerIn

### → Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen

#### Teil 1 – Dipl. Fitness- und GesundheitstrainerIn

- Selbststudium mit Videovorträgen und Skripten (Durcharbeiten von Videos und Skripten, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche: 366 EH)
- Online Assistentin (30 EH)
- Abschlussprüfung (50 EH)
- Diplomarbeit (im Umfang von 30 Seiten: 250 EH)

- ✓ Lerntechniken
- ✓ Basiswissen Mensch
- ✓ Basiswissen Bewegungsapparat
- ✓ Allgemeine Trainingslehre
- ✓ Spezielle Trainingslehre – Ausdauer
- ✓ Spezielle Trainingslehre – Kraft
- ✓ Group Fitness Training – Aerobic
- ✓ Entspannung und Regeneration
- ✓ Funktionelles Training – Rückenfit
- ✓ Funktionelles Training – Core Training
- ✓ Trainingslehre – Koordinationstraining & Sensomotorik
- ✓ Sporternährung
- ✓ Trainingslehre – Beweglichkeit
- ✓ Trainingslehre Beweglichkeit – Muskelfunktionstest
- ✓ Lauftechnik und Laufschnelle

- praktische Umsetzung (100 EH)
- 12 EH verpflichtende Coachingeinheiten (10 EH vor Ort und 2 EH via Video-Konferenz)
- Zur Überprüfung ihrer Lernerfolge besteht zusätzlich die Möglichkeit, kostengünstige Coachingeinheiten bei unseren erfahrenen Vitalakademie Referent/innen zu buchen!
- Gesamtumfang der Ausbildung: 808 Einheiten  
Diese Ausbildung ist für max. 9 Monate  
Bildungskarenz oder max. 18 Monate  
Bildungsteilzeit geeignet

- ✓ Trainingsplanerstellung
- ✓ Radsport
- ✓ Indoor Cycling
- ✓ Nordic Walking
- ✓ Schwimmen
- ✓ Marketing
- ✓ Kommunikation
- ✓ Mitarbeiterführung
- ✓ Bewusste Kommunikation
- ✓ Moderation und Präsentation
- ✓ Erste Hilfe Basiswissen
- ✓ Rechtliche Grundlagen
- ✓ Zahlreiche Trainingsvideos: Fit im Büro und Trainingsvideos im Fitnessstudio





## Teil 2 – Upgrade Dipl. Personal FitnesstrainerIn

### → Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen

#### Teil 2 – Upgrade Dipl. Personal FitnesstrainerIn

- Selbststudium mit Videovorträgen (Durcharbeiten von Videos, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche: 158 EH)
  - praktische Umsetzung (25 EH)
  - Facharbeit im Umfang von 20 Seiten (100 EH)
  - verpflichtendes Coaching mit der Lehrgangsheitung (7 EH)
  - Online-Prüfung inkl. Vorbereitungszeit (20 EH)
  - mündliche Abschlussprüfung vor Ort inkl. Vorbereitungszeit (40 EH)
  - Zur Überprüfung Ihrer Lernerfolge empfehlen wir, zusätzlich kostengünstige Coachingeinheiten bei unseren erfahrenen Vitalakademie Referent/innen zu buchen!
- Gesamtumfang der Ausbildung: 350 Einheiten
  - Einführung und Grundlagen des Personal Trainings
  - Kommunikations- und Lehrmethoden
  - Grundlagen der Verhaltensänderung und Gesundheitspsychologie
  - 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



# Wählen Sie aus zwei Optionen aus...



## Learn@Home Premium\* Kunde werden

Erhalten Sie vollen Zugriff auf  
ALLE Fernstudien die wir derzeit  
anbieten + ALLE Fernstudien die wir  
laufend neu produzieren.

Mehr Informationen zu unserem  
Learn@Home Premium Modell  
finden Sie auf der letzten Seite.

*nur 149 € / Monat*

*oder*

## Einzelbuchung Dipl. Fitness- und Gesundheits- trainer/in + Upgrade Dipl. Personal Fitnesstrainer/in\*

Erhalten Sie vollen Zugriff  
auf unser Video-Fernstudium  
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in  
+ Upgrade Dipl. Personal Fitnesstrainer/in

*um 1.780 €*

Flexible 12 Monats-Ratenzahlung möglich  
(155,75€ / Monat)

## Lernen wann und wo Sie wollen

**\*inkl. Videos und Skripten (in elektronischer Form), und Zugang zum Online Klassenzimmer.**  
Vernetzung mit Mitschülern aus der ganzen Welt  
via Videotelefonate und Forumfunktion.

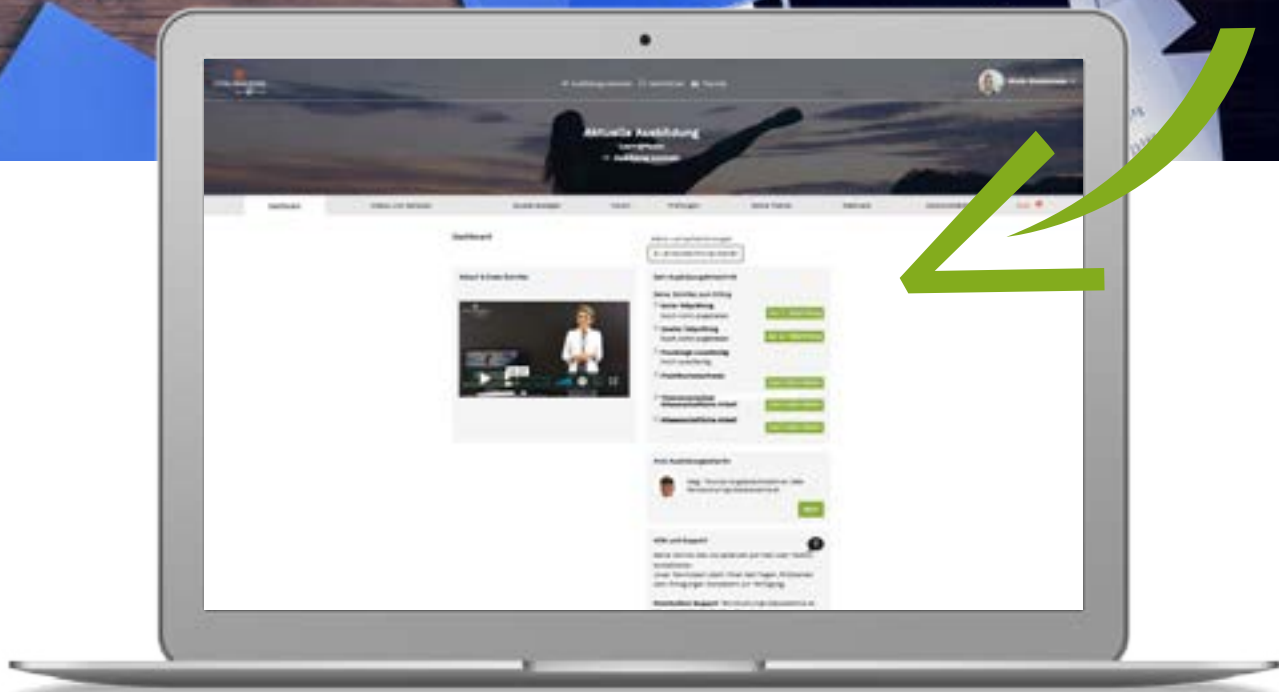
Nicht im Preis inkludiert:  
Beurteilung der Facharbeit € 50,-  
Beurteilung der Diplomarbeit € 50,-  
7 verpflichtende Coachingeinheiten für den Dipl.  
Personal Fitnesstrainer/in (€ 40,- pro EH)

12 verpflichtende Coachingeinheiten für den  
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in (€ 40,- pro EH)  
Prüfungsgebühr für die Abschlussprüfung für den  
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in € 100,-  
Prüfungsgebühr für den  
Dipl. Personal Fitnesstrainer/in € 50,-





# So funktioniert unser Online **Klassenzimmer**



## Profil erstellen

Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.



## Ablauf und erste Schritte

Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut. Unser Online Klassenzimmer ist einfach bedienbar und für jede Altersgruppe geeignet.



**VITALAKADEMIE**  
learn-@-home





## SO FUNKTIONIERT UNSER ONLINE **KLASSENZIMMER**



### 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 (Laptop, Handy, Ipad, Computer) abspielen.



### 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.



**Auf allen End-  
geräten abspielbar**



WEITERE TOLLE FEATURES  
IM ONLINE **KLASSENZIMMER**

→ Der Gesamte  
Lehrstoff ist  
modulartig  
gegliedert

## ■ Ausbildungs- fortschritt

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.

## ■ Lehrgangsführung

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

## ■ Webinare

Wir bieten zusätzlich unsere Online Seminare an. Hier geben wir Ihnen als Zusatz die Möglichkeit verschiedenste Themengebiete zu erlernen.

## ■ Diplomarbeitspool

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



## ■ Forum

Stellen Sie Fragen in unser Forum. Unsere Experten geben Ihnen umgehend die passenden Antworten.

## ■ Trainer

Lernen Sie unsere Trainer kennen und buchen Sie zusätzliche Coachingeinheiten um den Lehrstoff zu vertiefen. Direkt über unser 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!

# Learn@Home Premium

Genießen Sie viele **Vorteile**  
als Premium Kunde

## → Unser besonderes Highlight:

Sie bekommen vollen  
Zugriff auf alle Fernstudien  
die wir derzeit anbieten.

Erhalten Sie Zugang zu allen  
Basis- und Upgradeausbildungen.  
Kombinieren Sie verwandte Ausbildungen  
wie z.B.: Ernährung & Fitness,  
Energetik & Mentales usw.  
Bildung ist die beste Investition  
Nutzen Sie unser All In Angebot

## → Weitere Vorteile im Überblick

- ★ Sie bekommen Zugang zu allen zukünftigen Fernstudien die wir laufend produzieren
- ★ Unterstützung auf den Weg in die Selbständigkeit mit unserem Online Gründerservice
- ★ Unterstützung für eine Website
- ★ Unterstützung für Online-Werbemaßnahmen (Google, Facebook, Instagram, usw.)
- ★ Unterstützung für ein Werbevideo

- ★ Online Druckpartner
- ★ Online Steuerberater
- ★ Online-Terminassistent
- ★ Online Anwalt
- ★ Trainingsvideos für Ihre körperliche Fitness

→ Learn@Home   
**Premium**  
*nur 149€ / Monat*

12 Monate Mindestvertragsdauer –  
danach monatlich kündbar