

# Personal Trainer/in

<b>Titel</b>	Personal Trainer/in
<b>Zulassungsnummer</b>	7337118

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	DGBB - Deutsche Gesellschaft für berufliche Bildung Poller Kirchweg 99 51105 Köln
<b>Telnr:</b>	+49 221 422929-70
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@dgbb.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.dgbb.de">https://www.dgbb.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für eine berufliche Tätigkeit als Personal Trainer/in

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Personal Training Basics - Zeit- und Selbstlernmanagement - Spezielle Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre - Zeit- und Selbstmanagement - Beruf Personal Trainer - PT-Tool-Box I: Training - Umgang mit Krankheitsbildern - Anamnese und Diagnostik als Basics des Personal Trainings; Wahlmodul A1: Ernährungscoaching im Personal Training mit Ernährungswissenschaftliche Grundlagen, Ernährungscoaching, PT-Tool-Box II: Tools für erfolgreiches Ernährungscoaching; Wahlmodul A2: Betriebliche Gesundheitsförderung als Teil des Personal Trainings mit Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung, BGF in und mit Unternehmen, Betriebliche Gesundheitsförderung in der Praxis - Einführung in Mentaltraining - Kommunikation und Gesprächsführung - Ansätze und Methoden der erfolgreichen Kundenbetreuung - Motivationstraining - Betriebswirtschaft: Das Basiswissen - Kompass der Existenzgründung - erfolgreiche Verkaufsgespäche - Gefunden werden im Web - Online-Marketing mit Social Media - Wahlmodul B1: Bootcamp Instructor A-Lizenz mit Spezielle Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre im Bootcamp-Training, Besonderheiten und Abgrenzungen, Erfolgreich bootcampen, Bootcamp live; Wahlmodul B2: Functional Fitnesstrainer A-Lizenz mit Planung und Umsetzung von Functional Training, Myofascial Training, Praxisworkshop Faszientraining und Mobility, Praxisworkshop Functional Training
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	6 Lehrbriefe, 5 Web-Based Trainings (WBT)

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 18 Jahre, abgeschlossene Schulausbildung, Fitness-Trainer B-Lizenz oder vergleichbarer Abschluss; technische Voraussetzung: PC mit Internetzugang, Lautsprecher, Headset und Mikrofon
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	2.418,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	2.268,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	150,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	12
<b>Höhe der Raten:</b>	189,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	12.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	636
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	10.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	160
<b>Präsenzunterricht:</b>	Vier 2- bis 3-tägige Seminare in Köln (insgesamt 117 Unterrichtsstunden), 13 Online-Seminare von insgesamt 65 Unterrichtsstunden