



**QUALIFIED PERSONAL TRAINER**

## AUSBILDUNGSINHALTE

### I. MODUL

Was muss ein Personal Trainer mitbringen? Was zeichnet seine Qualitäten aus, welche Trainings- und Motivationstechniken sind die richtigen?

- **PMA – Motivation**

Jennifers Geheimnisse zu Motivation für Sie persönlich und Ihre Kunden. Die positive mentale Einstellung (englisch: Positive Mental Attitude ist entscheidend für alle weitere Erfolge für den Beruf des Personal Trainers).

- **»The Structure«:** Sie legen hiermit die Bausteine zur perfekten Körperbeherrschung und Körperhaltung für sich und Ihre Kunden. Somit unterscheiden Sie sich von anderen Trainer und Trainingsmethoden auf dem Markt. Diese einzigartigen Techniken wurden über die letzten 30 Jahre von Jennifer Wade entwickelt.

**Lat Mobi**

**KIK**

**Concentrationsbauch**

**Atmungstechniken**

- **Touchtraining** – Energietransfer: Durch die richtige „Handarbeit lernen Sie die Kunden genauestens zu korrigieren“.
- **Interview** – Block Unterhaltungsmethode: Auch Ärzte haben von Jennifers Interviewtechniken Gebrauch gemacht. Anamnese und Analysen brauchen ausführliche Information. Wie Sie ein Interview führen, das unterhaltsam und zugleich alle gesundheitlichen und persönlichen Aspekten enthält, lernen Sie bei Anwendung der richtigen Techniken.

### II. MODUL

Wiederholung und Vertiefung der erlernten Methoden und Techniken sowie darauf aufbauend das Erlernen weiterer Techniken

- **Vortrag von TN PMA:** Vortragen der PMA durch die Teilnehmer/innen als Review.
- **»Structure« Review**
- **Interview** mit Zeitbegrenzung und anschließender Analyse
- **M3 Training:** „Making Muscles Move“ Sie lernen wie Sie Jennifers präzise Trainingstechniken bei Ausführung klassischer Übungen anwenden.
- **Rücken/Stabilisation** Klassische Übungen kombiniert mit der neu erlernten „Struktur“.
- **Stretching und Entspannung**  
**Aktives Erwachen**

### III. MODUL Gastreferent: Dr. Gudrun Starringer

Internistische Fragestellungen im professionellen Umgang mit dem Kunden. Welches theoretische medizinische Wissen benötige ich als Personal Trainer? Wie interpretiere ich bei vorliegenden gesundheitlichen Beschwerden die Diagnose des Arztes. Wie gestalte ich mein Personal Training unter Berücksichtigung der vorliegenden Fakten. Dr. med. Gudrun Starringer hilft Ihnen die medizinischen Aspekte zu verstehen und bei Ihren Kunden korrekt zu analysieren.

- **Review Modul I/II**
- **Herz-Kreislaufkrankungen/Blutdruckmessung /Theorie**
- **Risikofaktoren**
- **Regeneration**
- **Körperformen/Jugendfotos Preview**

### IV. MODUL Gastreferent : Hanns Rühlmann – Klohss

Orthopädische und physiotherapeutische Fragestellungen im professionellen Umgang mit dem Kunden. Wie sieht der Bewegungsapparat aus? Welches sind die häufigsten degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates? Körperformen – Wie helfe ich Kunden Ihre Körperformen zu ändern? Diese Spezialität versteht Jennifer durch Ihre langjährige Erfahrung im Training mit Modells und Schauspieler.

- **Review Modul I-III**
- **Fettmessung/Waage und Kaliper, Umfang Maßband**
- **Der gesamte Bewegungsapparat /Theorie**
- **Programmgestaltung I** – wie stellen Sie ein effektives Trainingsprogramm individuell zugeschnitten auf ihren Kunden zusammen?
- **M<sup>3</sup> - Alle Übungen**- Klassische Übungen mit den neuen Techniken.

### V. MODUL Schwerpunkt: Cardio-und Herz-Kreislauftraining (Indoor/Outdoor)

- **Review Modul I-IV**
- **Polaruhr/Schuhe/Walk-, Nordicwalking, Lauftraining, Fußtechniken, Armtechniken**
- **Cardiogeräte und Crosstraining**, Training an Cardiogeräte
- **Programmgestaltung II** – Wie baue ich auf dem vorliegenden Trainingsplan sinnvoll auf? Wie gestalte ich ein abwechslungsreiches Programm?

## VI. MODUL

Eine die schwierigste, interessanteste und intimste Bereich für Kunden und uns selbst wird hier von unserem gekonnten Team Ihnen beigebracht. Dr. Gudrun Starringer, Jennifer Wade und Ernährungsberaterin Juliane Kohlhaas vermitteln Ihnen anschaulich und praxisnah, wie sie ihre Kunden im Bereich Ernährung Hilfestellung leisten können. Sie geben Ihnen durch ihre jahrelange Expertise, die entscheidenden Tipps&Tricks, wie sie mit dem richtigen Einfühlungsvermögen, diesen „sensible Thema“ erfolgreich angehen.

- **Ernährung** allgemein
- **Essstörungen**
- **Diäten** – alle auf dem Markt im Visier
- **Metabolic Balance**
- **Einkaufen** auf dem Markt und im Biomarkt
- **Kochen** in der Küche mit Juliane Kohlhaas.

## VII. MODUL 3 Tage Marketing & PR & Organisation

So treten Sie professionell auf und akquirieren erfolgreich neue Kunden!  
Gerade Personal Trainer müssen sich der unterschiedlichen Klientel stellen und flexibel und anpassungsfähig sein.  
Fallbeispiele und Feedbackanalyse

- **Marketing** Wie finde ich meinen potentiellen Kunden?
- **PR-Maßnahmen** Wie setze ich die verschiedenen Marketing und PR Tools am effektivsten ein?
- **Zusammenarbeit JW-Group** Win Win Situationen schaffen durch geeignete Kooperationen vor Ort.
- **Telefonknigge** Wie bereite ich mich am Telefon optimal vor, um den Kunden zu überzeugen und zu begeistern?  
Verkauf  
Rhetorik
- **Das richtige Outfit** vor dem ersten Treffen.
- **Vom Trainer zur Marke:** Wie nutze ich das QPT® -Qualitätssiegel und werde Teil der JW TrainingSystems®?

## VIII. MODUL 3 Tage

- **1. Tag** Supervision und Prüfung 2 Personen
- **2. Tag** Supervision und Prüfung 2 Personen
- **3. Tag** Supervision und Wiederholung der kompletten Lerninhalte und Vorbereitung auf die Prüfung

Die Abschlussprüfung schließt mit einer schriftlichen, mündlichen und praktischen Prüfung sowie mit einer Hausarbeit ab.  
Im Anschluss an die bestandene Prüfung erhalten sie eine Urkunde, die sie als QPT-Qualified Personal Trainer auszeichnet.