

Ausbildung Sporttherapeut/in / Personal Trainer/in



Kursinformation

Die Nachfrage nach professioneller Unterstützung, um zu einem vitalen Lebensstil zu gelangen, steigt stetig. Besonders Menschen die ihre Gesundheit fördern und Erkrankungen vorbeugen wollen, erkennen deshalb die Vorzüge und individuellen Möglichkeiten eines modern konzipierten Personal Trainings in Verbindung mit präventiver Sporttherapie.

Eine qualifizierte Ausbildung für Ihre Zukunft!

Gesundheit, Fitness und Vitalität werden für das Wirtschafts-, Arbeits- und Privatleben immer wichtiger. Die terramedus[®] Ausbildung zum Sporttherapeuten und Personal Trainer ist eine solide Grundausbildung für die zukunftsweisende Wachstumsbranche - den Vitalbereich. Als qualifizierter Sporttherapeut und Personal Trainer sind Sie von ihrer Grundhaltung dem Leben gegenüber ganzheitlich orientiert und verbinden Wissen mit emotionaler Intelligenz. Körperlich und geistig aktiv sein, auf die innere Stimme hören, das eigene Potential leben - das ist der rote Faden, nach dem sich gut ausgebildete Sporttherapeuten und Personal Trainer persönlich ausrichten. Die methodischen Ansätze unserer Aus- und Weiterbildung werden didaktisch unter Anleitung eines erfahrenen Dozenten (Dipl. Sportwissenschaftler/in bzw. Physiotherapeut/in) umgesetzt.

Das terramedus[®] Personal Training ist etwas ganz besonderes, denn es stellt den Kunden mit seinen individuellen Bedürfnissen in den Mittelpunkt. Das Training wird exakt auf die persönlichen Zielvorstellungen und Wünsche des Kunden abgestimmt. Dadurch entsteht eine neue Form der 1:1 Betreuung. Es wird Freude an der Bewegung vermittelt und der Kunde wird Schritt für Schritt zu einem neuen Körperbewusstsein geführt. Dabei wird jede einzelne Trainingseinheit konkret geplant und auf die körperliche Konstitution angepasst. Das Personal Training kann z.B. komplett ohne ein Fitnessstudio und eine damit zusammenhängende Mitgliedschaft möglich sein, da es im Büro, zu Hause oder in der Natur durchgeführt werden kann. Oft reicht schon eine einfache Parkbank um Übungen durchzuführen. Das Personal Training in Verbindung mit der präventiven Sporttherapie bietet dem Kunden stets neue Möglichkeiten und kann frei von räumlichen Gegebenheiten durchgeführt werden. Unser Personal Training zeichnet sich durch ein individuell und ganzheitlich abgestimmtes Trainings- und Gesundheitsprogramm aus.

Berufliche Methoden- und Sozialkompetenz im Bereich Sporttherapie und Personal Training

In der Ausbildung erlernen Sie, Wissen aus der Sport- und Fitnesstherapie um die Gesundheit Ihrer Kunden zu erhalten und deren Fitness zu steigern. Sie lernen sportspezifische Trainingspläne zu erstellen und dabei dem Kunden Abwechslung und Spaß zu bieten.

Dadurch wird es Ihnen möglich, ein genau auf die Bedürfnisse und Wünsche des Kunden abgestimmtes Trainingskonzept individuell zu gestalten.

In der Ausbildung werden alle relevanten Bereiche unterrichtet, die für einen Start in die eigene Selbstständigkeit nötig sind. Zusätzlich werden Sie in funktioneller Bewegungslehre / sowie Rückenschule unterrichtet, um z.B. in Gesundheitszentren oder Fitness-Studios fachgerecht Menschen zur bewussten Bewegung anzuleiten.

Folgende Möglichkeiten hat ein(e) SporttherapeutIn und Personal TrainerIn:

- Selbständiges Arbeiten in einer eigenen Praxis zur Gesundheitsvorsorge und in der Sport- und Fitnessbranche.
- Individuelle ganzheitliche Beratung und Coaching, Gruppen anleiten, Erstellen von Gesundheits- Programmen für Clubanlagen, Hotels und Fitnessstudios.
- Mit Hotels und Firmen zusammen zu arbeiten, denen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter und Kunden am Herzen liegt.

Diese kurze Aufzählung besitzt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Das Berufsbild des Sporttherapeuten und Personal Trainers ist zu komplex, als dass nicht noch weitere Tätigkeiten denkbar wären.

Teilnahmevoraussetzungen, für wen ist die Ausbildung geeignet:

- Dieses Intensivstudium richtet sich an Menschen mit Erfahrungen in Sport, Gesundheit und Fitness aus bewegungs-, gesundheitlichen - medizinischen, psychologischen, therapeutischen, pädagogischen, sozialpädagogischen, helfenden oder pflegenden Bereichen.
- Berufsgruppen aus dem Gesundheitsbereich (z.B.: Fitnesstrainer, Gesundheitspfleger, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Körpertherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer, Dipl.-Sportwissenschaftler, Wellnesstrainer, Tanz- und Bewegungspädagogen, Dipl.-Sozialpädagogen, Masseur und medizinische Bademeister, Dipl.-Psychologen, sowie Fachkräfte aus pflegerischen Berufen), können durch diese Ausbildung ihr bestehendes Angebot erweitern.

Hinweis zur Übungspraxis unserer praxisorientierten Ausbildung:

[Infos-Sporttherapeut-Ausbildung](#)

Anmeldung und Studienverlauf Sporttherapie / Personal Training

- Die Bezahlung der Kursgebühr berechtigt Sie zur Teilnahme an unserem dualen Studium.
- Die Ausbildung unterteilt sich in **Praxis (6 Tage praktischer Unterricht, 48 Stunden, 1 Block intensiv)** - bundesweit freie Standortauswahl) und **Theorie (6 Monate Fernstudium)**. inkl. 1/2 Std. Pause. **Termine für den praktischen Unterricht finden Sie im aktuellen Kursdaten / Lehrplan.**
- Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs (**Praxis**), erhalten Sie direkt vor Ort die Schulungsunterlagen für unser Fernstudium (**Beginn: 6 Monate Fernstudium**).
- Die Lehrskripten (Fernstudium) sind von Ihnen **nach erfolgreichem Abschluss des 6-tägigen praktischen Unterrichts (PRAXIS)** im Selbststudium zu erarbeiten. Der Lernaufwand beträgt in der Woche, je nach Lerntempo, zwischen 10 und 20 Stunden. Nach **Beendigung des lerntheoretischen Teils (Abschluss Fernstudium)** beantragen Sie die Zusendung der Abschlussurkunde terramedus® Sporttherapeut(in)/ Zertifikat Personal Trainer/in durch **Rücksendung des Antragsformulars**. Die Abschlussurkunde Sporttherapeut(in)/ und das Zertifikat Personal Trainer/in wird Ihnen dann innerhalb von 14 Tagen nach Antragsstellung zugesandt.

Folgende Leistungen sind in der Kursgebühr bereits enthalten:

- Fernstudium: Portofreie Lieferung (auch Europa), 1 Studienbrief, mit 2 Lehrskripten/
[Inhalt: Gesamt ca. 600 Seiten](#)
- 6 Monate Fernstudium
- 6 Tage praktischer Unterricht mit Lehrskripten (Gesamt: 180 Seiten) Obstkorb, Getränke (Kaffee/Tee) und kl. Snacks.
- Abschlussurkunde terramedus[®] Sporttherapeut(in)/ Zertifikat Personal Trainer/in

Bitte zum Kurs mitbringen:

- Sportkleidung, Turnschuhe, eigene Verpflegung, 1 großes, 2 kleine Handtücher, Schreibmaterial, 1 Woldecke und evtl. Hausschuhe.

Inhalte der Ausbildung (Praxis) sind u.a.:

- Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates
- Aufbau und Arbeitsweise der Muskulatur **(mit hohem Praxisbezug)**
- Grundlagen der Trainingslehre
- Kräftigung der spezifischen Muskelgruppen/ Krafttraining
- Rückentraining/ Einführung in die Rückenschule
- Core Training
- Muskelfunktionstest **(mit umfangreichem Bildkatalog)**
- Beweglichkeitstraining: Mobilisation und Dehnung
- Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen **(großer Übungskatalog mit zahlreichen Abbildungen/Beispielen)**
- Manual Resistance **(Übungskatalog One-to-One Training mit 52 Abbildungen/Übungen)**
- Assisted Stretching One-to-One **(mit Übungskatalog 22 Abbildungen/Übungen)**
- Ausdauertraining
- Trainingsplanung/ Trainingspläne individuell erstellen **(inklusive Vorlage Trainingsplan)**
- Gesundheitsscheck / Bewegungsanalyse
- Arbeitsplatzergonomie
- Kommunikationstraining
- Motivation & Zielerreichung
- Sportartspezifisches Training
- Ernährungsberatung / Ernährungsplan erstellen **(NEU: Aushändigung von sehr ausführlichen Ernährungsplänen und Ernährungsplanvorlagen!)**
- Coaching, Existenzgründung
- Preispräsentation
- Programmgestaltung im Personal Training
- Koordinationstraining
- Trainingsplanung/ Trainingspläne individuell erstellen



Die genauen Inhalte der Ausbildung finden Sie unter Ausbildungsinhalte/ Tagesablauf.

Kursziel Urkunde/Zertifikat

Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs (**Praxis & Theorie**), erhalten Sie die terramedus[®] zertifizierte Abschlussurkunde Sporttherapeut/in. Außerdem erhalten Sie zusätzlich ein extra Zertifikat für die Zusatzqualifikation Personal Trainer/in. Die erworbenen Qualifikationen der Ausbildung können namentlich geführt und z.B. in einer eigenen Praxis, selbstständiger Arbeit oder im Angestelltenverhältnis beruflich ausgeübt werden. Gegen Aufpreis von 25,-€ können Sie zusätzlich die **internationale Übersetzung der Abschlussurkunde** und des **Zertifikats** in Englisch beantragen (Sports Therapist / Personal Trainer).

Staatliche Förderung

Die Ausbildung/ Weiterbildung wird von fast allen Bundesländern mit dem Bildungsscheck finanziell unterstützt. Weitere Infos zum Thema Förderung (z.B. ESF Bildungsprämie, Bundesagentur für Arbeit/Jobcenter) erhalten Sie auf unserer Seite:

[Staatliche Förderung](#)

Ausbildungsgebühr:

- **1590,-€**
- Frühbucher **1431,-€** (nur bei Anmeldung und Zahlung 12 Wochen vor Kursbeginn)

Die Ausbildungsgebühren unserer Akademie sind gem. §4 Nr. 21 a) bb) UStG von der Umsatzsteuer befreit. Fortbildungskosten können - einschließlich der für Anreise und Übernachtung anfallenden Kosten - grundsätzlich als „Werbungskosten“ in Ihrer Einkommenssteuer-Erklärung abgesetzt werden.

Zahlungsmöglichkeiten

- Einmalzahlung: 1590,-€ oder reduziert mit 10% Frühbucherrabatt: 1431,-€

Die Einmalzahlung ist spätestens 14 Tage vor Kursbeginn fällig. Bei kurzfristiger Anmeldung muss der Nachweis über die geleistete Zahlung spätestens zu Kursbeginn erbracht werden.

- Ratenzahlung: 5 x 328,-€ = 1640,-€ (inkl. einmalige Bearbeitungsgebühr 50,- €)
- Ratenzahlung: 10 x 169,-€ = 1690,-€ (inkl. einmalige Bearbeitungsgebühr 100,- €)

Für das Zustandekommen eines Ratenzahlungsvertrages, ist die Einwilligung in das Lastschriftverfahren notwendig (siehe Seite 2 Anmeldeformulare Ausbildung). Die erste Rate wird fällig im Zeitpunkt der Rechnungsstellung und wird in den Folgemonaten jeweils am 01. des Monats im Voraus abgebucht.

Inhalt der Ausbildung/ Tagesablauf (PRAXIS)

*(*alle Standorte jeweils 10.00-18.00 Uhr inkl. 1/2 Std. Pause) *Frankfurt am Main 8:00-16:00 Uhr!*

1. Tag

Was ist präventive Sporttherapie bzw. Personal Training?

- Wie unterscheidet es sich von anderen Trainingsformen?

Anatomie und Physiologie, kurze Einführung

Grundlagen der Bewegungslehre

Arbeitsplatzergonomie

Rückentraining / Inhalte der Rückenschule

Die Mobilisation der Wirbelsäule

2. Tag

Grundlagen der Trainingslehre

Kräftigung / Krafttraining

- Wie trainiert man effektiv seine Rumpfmuskulatur ohne schwere Gewichte und schult gleichzeitig die Koordination des Körpers?

Muskelfunktionstest / Training der speziellen Muskelgruppen

- Bauch, Beine, Po

- Core Training

- Beckenbodengymnastik

Zeitmanagement

- Wie baue ich ein Training zeitlich auf?

- Was ist bei Folgeterminen zu beachten?

- Wie viele Termine schaffe ich an einen Tag?

- Wie organisiere ich meinen Tag?



3. Tag

Training der Flexibilität und Beweglichkeit?

- Effektivität verschiedener Dehnmethoden / u.a. Assisted Stretching (One-to-One)

- Methoden der Mobilisation

Gesundheitsmanagement/ Gesundheitsberatung

- Gewichtsreduktion

- Muskelaufbautraining

Kommunikationstraining

- Wie schätze ich meinen Kunden richtig ein und wie spreche ich mit ihm?

- Wie gehe ich auf potenzielle Neukunden ein?

Methodik und Didaktik



4. Tag

Trainingslehre

Trainingspläne individuell erstellen/ Ziele entwickeln

Individuelle Bewegungsanalyse

- Kraft und Beweglichkeit testen

Spezielles Training für die Körperregionen Schultergürtel, Beckengürtel/Hüftgelenke,

Beinmuskulatur

Motivation & Zielerreichung

- Wie bleibt mein Kunde dauerhaft bei mir? Wie motiviere ich ihn?
- Kann ich meinem Kunden alle genannten Ziele versprechen?

5. Tag

Sportartspezifisches Training

Spotting & Acting

Manuelle Unterstützung bei Übungen / Manual Resistance (One-to-One)

Haltungstraining und Korrekturtraining

Ausdauertraining (nach Möglichkeit draußen!)

Trainingsmöglichkeiten in der Stadt, im Park und der Natur nutzen

- Was bietet mir die Natur oder die Großstadt für das Personal Training?

- Möglichkeiten des Trainings an der frischen Luft

Preisgestaltung/Preispräsentation



6. Tag

Ernährungsberatung / Ernährungsplan erstellen

Coaching, Existenzgründung

- Wie gestalte ich meine Selbstständigkeit? Worauf muss ich achten?

- Wo und wie meldet man sich an?

Möglichkeiten der Profilentwicklung



Klärung offener Fragen

Prüfung:

- Praktische Lehrprobe in Verbindung mit einer mündlichen Prüfung.

Die genaue zeitliche Abfolge der Kursinhalte kann variieren, enthält aber die beschriebenen Inhalte.

Im Anschluss: Beginn 6 Monate Fernstudium (Vergabe der Skripten durch Studienleitung)



terramedus

Akademie für Gesundheit

Zentralverwaltung

Haferkamp 28

24145 Kiel

Telefon: +49-(0)431-5348303

Telefax: +49-(0)3212-5050511 (Fax-Server)

E-Mail: info@terramedus.de Internet: www.terramedus.de