



Bist du ein Unternehmer?  
Persönlichkeitsanalyse zum  
runterladen.

[www.trainer-magazine.com](http://www.trainer-magazine.com)  
Benutzername: trainer03  
Passwort: messe

**++DEIN INFO-PLUS++**



# Von Angesicht zu Angesicht

## Ausbildung zum Personal Trainer

„Warum soll ich denn eine teure Ausbildung machen? Das kann ich doch schon alles.“ Vielleicht erkennen einige von euch in diesen beiden Sätzen ihre eigenen Gedanken wieder. Diese Einstellung ist jedoch risikoreich. Viele Fehler und finanzielle Schief lagen könnten mit guter Information und einer Ausbildung zum Personal Trainer vermieden werden.

**W**er als Trainer nur mit Gruppen gearbeitet hat, kann bei einem individuellen Training von Angesicht zu Angesicht schnell an seine Grenzen stoßen. Auch Trainer, die mit dem 1:1-Training durch Geräteeinweisungen vertraut sind, sollten die Anforderungen an einen Personal Trainer nicht unterschätzen. Personal Trainer zu sein bedeutet nicht nur, einen Kurs oder eine Geräteeinweisung mit einer Person zu absolvieren. Es ist auch nicht damit getan, Kunden zu Hause ein paar Übungen zu zeigen. Personal Trainer zu sein ist sehr viel komplexer als viele meinen.

**Erfolgsgeheimnis Marketing** | Die Nachfrage nach qualifizierten Übungsleitern steigt. Allerdings müssen sich immer mehr Trainer und Therapeuten den Kuchen teilen. Alle wollen neue Kunden akquirieren. Die Konkurrenz schläft nicht, deshalb ist es heute wichtiger denn je, sich intensiv mit dem Thema Selbstmarketing zu beschäftigen und den Standort genau zu analysieren. Nur wer sich gut und überzeugend verkaufen kann, hat eine Chance.

Vermögende Menschen sind die Hauptzielgruppe. Ein Personal Trainer muss deshalb Exklusivität bieten. Diese geht über eine individuelle Trainingsbetreuung weit hinaus. Neben der individuellen Dienstleistung suchen gut betuchte Kunden nach zeitlicher und räumlicher Flexibilität sowie absoluter Diskretion. Sie sind bereit, einen hohen Preis zu zahlen, wenn Auftritt und Persönlichkeit des Trainers entsprechend professionell sind und wenn sie sich auf seine Loyalität verlassen können.

Foto: Meridian Academy

**Charakterkopf und Willensstärke** | Wer ehrlich zu sich selbst ist, der weiß, dass ein Helfer-Syndrom ausleben kein Motiv für den Wechsel in die Selbstständigkeit sein darf. Ganz nüchtern und sachlich betrachtet, ist das Motiv zur Existenzgründung, mehr Geld zu verdienen. Alle anderen Motive sind sekundär. Man muss Willensstärke beweisen, um auch in Krisenzeiten wieder aufzustehen und Probleme nicht als Belastung, sondern als Herausforderung zu betrachten. Bevor ihr den Schritt in die Selbstständigkeit wagt, sollte die Frage geklärt sein, ob ihr das Zeug zum Unternehmer habt. In unserem Downloadbereich könnt ihr zu diesem Zweck eine Persönlichkeitsanalyse herunterladen.

Die zentrale Aufgabe eines Personal Trainers besteht darin, Kunden immer wieder zu motivieren. In der Regel hat man es mit Menschen zu tun, die nicht freiwillig Sport machen. Sie sind nicht so engagiert dabei wie die Kunden in einem Sportclub. Solche Menschen zu motivieren ist eine nicht zu unterschätzende Aufgabe. Noch dazu hängt der Umsatz als Personal Trainer entscheidend davon ab, dass Kunden langfristig gehalten werden. Das setzt voraus, dass man Kunden als Amateur immer wieder aktiviert und an sich binden kann.

**Basisqualifikation** | Die absolute Mindestvoraussetzung für den Start als Personal Trainer ist eine B-Lizenz mit mehreren Jahren Berufserfahrung. Es ist von Vorteil, zusätzlich ein Zertifikat für die Bereiche Ernährung oder Rehabilitation in

der Tasche zu haben. Teilnehmer verschiedener Ausbildungen berichteten von einem hohen Niveau der Seminare. Selbst für sehr erfahrene Trainer mit einer A-Lizenz sind einige Ausbildungen sehr anspruchsvoll.

Förderlich ist eine abgeschlossene Berufsausbildung im Bereich Sport oder in einem medizinischen Beruf (z.B. Dipl.-Sportwissenschaftler, Physiotherapeut, Fitnessfachwirt oder Sport- und Fitnesskaufmann). Viele Institute verlangen den Nachweis eines Erste Hilfe-Kurses, der möglichst nicht älter als ein Jahr sein sollte. Insbesondere Institute, die die Qualitätsstandards des Bundesverbandes Deutscher Personal Trainer e.V. (BDPT e.V.) erfüllen, bestehen auf diesem Nachweis.

**Ganzheitliche Betreuung** | Neben der Motivation und Kundengewinnung muss ganzheitlich beraten werden. Die Kunden von heute erwarten eine Beratung in allen Lebenslagen. Man sollte sich in Sachen Ernährung, Fitness und Wellness gleichermaßen auskennen. Als Seelentröster und sozialer Ansprechpartner müssen die unterschiedlichsten Menschen mit ihren unterschiedlichsten Bedürfnissen betreut werden.

Allrounder haben die besten Chancen, sich am Markt zu behaupten. Wer gut informiert und qualifiziert an den Start geht, ist seinen Konkurrenten einen großen Schritt voraus und kann Fehler vermeiden. Das kann entscheidend dafür sein, als Personal Trainer finanziell zu überleben.



### Aeronet

Das Unternehmen Aeronet bietet eine Personal Fitness Lizenz für fortgeschrittene Trainer an. Die Ausbildung ermöglicht eine Vertiefung der Kenntnisse im Geräte- und Cardiotraining und vermittelt Vermarktungs- und Betreuungskonzepte für eine selbstständige Tätigkeit. Weitere Inhalte beziehen sich auf den Ausbau von Netzwerken zur Kundenbetreuung, Marketing, Pädagogik & Didaktik, Leistungsdiagnostik und Ernährung. Die Fortbildung erstreckt sich über sechs Tage. Zur Teilnahme wird eine Aerobic B- oder Fitness B-Lizenz bzw. eine vergleichbare Ausbildung vorausgesetzt.

**Dauer: Sechs Tage + Prüfungstag**  
**Kosten: 599,- Euro (zzgl. MwSt.)**  
**Infos: [www.aero-net.net](http://www.aero-net.net)**



### Gluckerkolleg

In dieser Ausbildung lernen die Teilnehmer, ihre Kunden ortsunabhängig, individuell und hochqualifiziert zu betreuen. Die über 13-jährige Erfahrung der Referenten gewährleistet ein optimales Coaching während der Schulung. Man lernt, wie Kunden richtig akquiriert werden und wie man sie im Anschluss langfristig binden kann. Euch wird gezeigt, was in dem Training mit Kunden verändert werden muss, um auf lange Sicht erfolgreich zu sein. Neben der eigenen Vermarktung, Tipps zur Selbstständigkeit und für den Umgang mit Krankheitsbildern werden Informationen zur Ernährungsberatung gegeben. Der Praxisanteil in der Schulung liegt bei 70%.

**Dauer: Neun Tage**  
**Kosten: 999,- Euro (zzgl. MwSt.)**  
**Infos: [www.gluckerkolleg.de](http://www.gluckerkolleg.de)**



### IFAA

Die IFAA Personal Trainer-Ausbildung ist vom Bundesverband Deutscher Personal Trainer zertifiziert. Individuelle Betreuung, ein auf die Bedürfnisse des einzelnen Kunden abgestimmtes Training und eine umfassende Analyse der jeweiligen körperlichen Voraussetzungen sind die Markenzeichen eines Personal Trainings. Über das maßgeschneiderte Training hinaus berät der Personal Trainer in Ernährungsfragen und hilft bei der Auswahl der richtigen Sportbekleidung. Nach dieser Ausbildung können Trainer ihre Kunden individuell und fachgerecht in Fitness- und Ernährungsfragen beraten und Trainingsprogramme erstellen. Seit 2008 ist auch Massage Inhalt der IFAA-Ausbildung.

**Dauer: Sieben Tage**  
**Kosten: 749,- Euro (zzgl. MwSt.)**  
**Infos: [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de)**

## Meridian Academy

Die Qualifikation als Fitnesstrainer allein genügt nicht, um als Personal Trainer erfolgreich zu sein. In dieser Ausbildung erlernt ihr die Besonderheiten des One-to-One-Trainings, wie ihr einen Kundenstamm aufbauen könnt und euch zielgruppengerecht vermarktet. Die Ausbildung vermittelt darüber hinaus, wie Menschen richtig motiviert werden, wie die Ernährung typgerecht geplant sowie orthopädische Einschränkungen von Kunden berücksichtigt werden. Eine CD-ROM mit allen wichtigen Formularen, wie z.B. Kundenfragebögen, wird zur Verfügung gestellt. Die Ausbildung ist vom BDPT e.V. zertifiziert

**Dauer: Sechs Tage**  
**Kosten: 975,- Euro (zzgl. MwSt.)**  
**www.meridian-academy.de**



## Deutsche Trainer Akademie

Als selbstständiger Personal Trainer bestimmt der Trainer seine Zukunft selbst. Der Erfolg hängt in erster Linie von der persönlichen Qualifikation, dem Fachwissen, der Fähigkeit zur Selbstvermarktung und der Leistungsbereitschaft ab. Mit der vom Bundesverband (BDPT e.V.) anerkannten Personal Trainer-Ausbildung lernst du den Kunden ganz individuell zu betreuen. Investitionen in das richtige Equipment sowie zwischenmenschliche Kommunikation werden in dem Lehrgang genauso behandelt wie die Inhalte eines Finanz- und Businessplans. Fachreferenten geben dir nützliche Tipps für die Praxis mit auf den Weg und Anregungen für das Selbstmarketing.

**Dauer: Sieben Tage**  
**Kosten: 850,- Euro (zzgl. MwSt.)**  
**Infos: www.trainer-akademie.com**



## Buchtipp

**Jens Freese:**

**Start-up Personal Training.**

Das Buch von Jens Freese unterstützt Sportexperten auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit. Der Ratgeber berät über Faktoren, die über Erfolg und Misserfolg im Personal Training entscheiden. Zu bestellen über unseren Media-Shop S. 46 oder unter [www.bodylife.com/shop](http://www.bodylife.com/shop)



## Academy of Sports

Nicht allein die fachliche Qualifikation eines Personal Trainers ist ausschlaggebend für den Erfolg. Weitere Kompetenzen wie Selbstmarketing, betriebswirtschaftliche Kenntnisse und persönliches Engagement spielen eine entscheidende Rolle. Diese Schlüsselqualifikationen werden in dieser Ausbildung vermittelt. Weitere Inhalte sind die Kundenakquise, die Gestaltung von Trainingsprogrammen, die Vermittlung von Entspannungstechniken, Risikofaktoren und Kontraindikationen sowie die Ernährungsberatung. Marketing, Versicherungen und Recht werden ebenfalls behandelt. Ein gültiger Erste Hilfe-Schein muss vorab eingereicht werden.

**Dauer: Sechs Tage**  
**Kosten: 499,- Euro (zzgl. MwSt.)**  
**Infos: www.academyofsports.net**



## IST-Studieninstitut

Die Teilnehmer der A-Lizenz Ausbildung „PersonalTraining“ bekommen spezielle Aspekte der Ernährungsberatung, der Trainingslehre und der Vermarktung anhand von drei Studienheften vermittelt. Praxisnah lernen die Studierenden anschließend in drei mehrtägigen Seminaren die verschiedenen Inhalte der Trainingsmethoden, der Kundenakquise wie auch die Arbeit an speziellen Trainingsgeräten kennen. Nach Abschluss der sechsmonatigen Weiterbildung können die Teilnehmer dem Kunden individuelle Trainingskonzepte erstellen und sind in der Lage, sich selbst zu vermarkten, Kunden professionell zu akquirieren und zu binden.

**Dauer: Sechs Monate**  
**Kosten: 1.170,- Euro**  
**Infos: www.ist.de**



## Star Academy

Insbesondere die Flexibilität, die Fähigkeit der einfühlsamen Motivation, Kommunikationstechniken und umfangreiches Wissen sowie Erfahrung machen einen Personal Trainer erfolgreich. In dieser Ausbildung werden alle Fähigkeiten vermittelt, die ein Trainer braucht, um optimal und einfühlsam mit seinen Kunden zu arbeiten. Neben entscheidenden Kommunikationstechniken werden Ernährungsfragen, die Gestaltung von Trainingsplänen und Fragen zur Existenzgründung und zum Marketing behandelt.

**Dauer: Sieben Tage**  
**Kosten: 1.070,- Euro (zzgl. MwSt.)**  
**Infos: www.starpool.net**

## S.A.F.S

Einfühlungsvermögen und Geduld im Umgang mit Kunden werden geschult und das Fachwissen über funktionelle Anatomie, Physiologie und Trainingsmethodik wird vertieft. Ihr erhaltet Hinweise für die Trainingsplangestaltung, Ernährungsplanung und über Entspannungstechniken. Vor der Ausbildung ist der Nachweis eines Erste Hilfe-Kurses notwendig. Zwei Monate sind für das Studium der Unterlagen notwendig, dann folgt ein Intensivlehrgang über sieben Tage. Weitere zwei Monate sind für die Hausarbeit und Prüfungsvorbereitung notwendig. Zum Abschluss wird das „S.A.F.S Personal Trainer“-Diplom ausgehändigt.

**Dauer: Vier Monate**

**Kosten: 1.990,- CHF (1.269,07 Euro)**

**Infos: [www.safs.com](http://www.safs.com)**



### education in mOve

Personal Training bedeutet, die Ziele des Kunden anzunehmen und gemeinsam mit ihm auf die Verwirklichung dieser Ziele hinzuarbeiten. Die Ausbildung zum Personal Coach beinhaltet nebst Vertiefung der Trainingsplanung, Ernährungsberatung, Haltungsanalyse und unterschiedlichen Tests auch Zeitmanagement, Verkaufs- und Marktanalyse sowie den Umgang mit den verschiedensten Trainingshilfsmitteln (Mindestalter: 20 Jahre).

**Dauer: Vier Tage + ein Prüfungstag**

**Kosten: 1.350,- Euro**

**(2.500,- CHF)**

**Infos: [www.educationinmove.com](http://www.educationinmove.com)**

## SPEZIALISIERUNGEN



### Premium Personal Trainer

Der Premium Personal Trainer Club bietet keine speziellen Personal Trainer-Ausbildungen an, sondern spezifische Fortbildungen. So wird zum Beispiel das Seminar „Eingangstest“ für Personal Trainer angeboten. Gerade der Eingangstest stellt eines der wichtigsten Instrumente für eine erfolgreiche und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen dem Trainer und seinem Kunden dar. Ein professioneller Gesundheits-Check-up vermittelt einen besonderen Anspruch an die eigene Dienstleistung sowie die fachliche Qualifikation.

**Dauer: Zwei Tage**

**Kosten: 375,- Euro (zzgl. MwSt.)**

**Infos: [www.premium-personal-trainer.com](http://www.premium-personal-trainer.com)**

### Pilates Institute

Das Pilates Institute bietet mit „Pilates One2One“ eine spezialisierte Ausbildung für das Pilates Personal Training. Die Pilatesgrundausbildung umfasst vier Module und ist Voraussetzung für den weiterführenden Lehrgang. Das erste Modul umfasst Inhalte wie Anatomie, Physiologie, Grundlagen des Pilates und die Bewegungsanalyse. Die Module II, III und IV vermitteln Unterrichtstechniken. Zusätzlich müssen eine zweitägige Prüfung absolviert und eine Teilnahmebestätigung für einen Erste Hilfe-Kurs eingereicht werden. Im Anschluss erfolgt mit den Modulen V und VI die Spezialisierung auf das Personal Training. Die Weiterbildung dauert fünf Tage und vermittelt das sichere Unterrichten von Anfängern bis zu Fortgeschrittenen in einer One2One-Situation.

**Dauer: Grundausbildung neun Tage, Spezialisierung fünf Tage**

**Kosten: Pro Ausbildungstag 155,- Euro (zzgl. MwSt.)**

**Infos: [www.pilates-institute.org](http://www.pilates-institute.org)**

