

AUSBILDUNG ZUM/ZUR DIPL. PERSONAL TRAINER/IN

STUDIENPLAN 2025/26

1. WE	Sa, 27.09.2025 So, 28.09.2025	6 UE 6 UE	 Anatomie*  Physiologie*
2. WE	Sa, 11.10.2025 So, 12.10.2025	6 UE 6 UE	 Krafttraining in Theorie und Praxis* – Tag 1: Theorie  Krafttraining in Theorie und Praxis* – Tag 2: Praxis
3. WE	Sa, 18.10.2025 So, 19.10.2025	6 UE 6 UE	 Allgemeine Trainingslehre* Stimme und Sprache – erfolgreiches Auftreten*
4. WE	So, 09.11.2025	6 UE	 Ausdauertraining in Theorie und Praxis*
5. WE	Sa, 15.11.2025	6 UE	 Sporternährung*
6. WE	Sa, 06.12.2025	6 UE	Gruppentraining und Kurse anleiten*
7. WE	Sa, 10.01.2026	6 UE	 Marketing und erfolgreiche Selbstständigkeit für TrainerInnen
8. WE	Sa, 21.02.2026	6 UE	 Trainingsplanung für Personaltrainer
9. WE	Sa, 28.02.2026	6 UE	Funktionelles Krafttraining*
		45 UE	Praxis Die Praxisstunden können individuell gewählt und auch in Eigenregie durchgeführt werden z.B. Erstellen von Trainingskonzepten, Abhalten von Trainings, Anwesenheit bei Tristyle Trainings/Coachings u.ä.
Gesamt		117 UE	

Optional: „Personaltrainer Plus“-Paket

Zum Kombipreis von 299,- (statt 398,-) können diese beiden Kurse dazugebucht werden:

So, 30.11.2025	6 UE	Kinder- und Jugendtraining*
So, 07.12.2025	6 UE	Senioren- und Präventionstraining*

1 UE = 50 Min.

Beginn jeweils um 10:00 Uhr, Ende bei 6 UE um ca. 16:00 Uhr

* Kann unabhängig vom Lehrgang auch als Kurs gebucht werden

 Online-Teilnahme möglich

 Online-Teilnahme bei Theorieteil möglich

