



Die Trainerausbildung mit Perspektive

STRAIGHT
Professionelle Trainingsbetreuung



Wir sind mehr als ein Ausbildungsinstitut. Ein hohes **Ausbildungsniveau** ermöglicht es äußerst kompetente Trainer auszubilden, um auch nach der Ausbildung mit ihnen als Partner zusammenzuarbeiten. Der Abschluss dieser Ausbildung ist ein Gütesiegel. Gemeinsam mit unseren Absolventen begründen wir neue **Qualitätsmaßstäbe** in der Trainingsbetreuung.

Hard Facts



Zeiteinteilung

Flexibel; Berufsbegleitend



Kursbeitrag

€ 1.965,-



Organisationsform

Kombiniertes Fern- und Präsenzstudium



Berufspraktikum

Ja



Mindestkursdauer

6 Monate



Für Trainer

und jene die es werden wollen

Berufsfeld und Karriere danach

Berufliche Tätigkeitsfelder

- Arbeit als Personal Fitnesstrainer
- Planung und Leitung von Einzel- und Gruppentrainings
- Arbeit im Coachingprozess

Perspektive

Die Absolventen dieser Ausbildung sind qualifiziert, Teil des Teams von Straight-Training zu werden. Der Abschluss dieser Ausbildung ist der Einstieg in deinen Beruf. Egal ob haupt- oder nebenberuflich. Dich erwartet ein dynamisches und hilfsbereites Teamklima. Von der Marktpositionierung bis hin zur Hilfe bei trainingsspezifischen Problemen – in dieser Zusammenarbeit stehen wir dir mit unserem gesamten Know-How, Marketing und Netzwerk zur Verfügung, um aus dir einen erfolgreichen Trainer zu machen. Somit kannst du dich darauf konzentrieren, was du gerne tust: Trainer zu sein – den Rest machen wir für dich.

— Echtes Praktikum

Lehrbuchwissen ist zu wenig! Lernen findet in der Praxis statt! Anstatt einfacher Trainerrollenspielen oder Fallbeispielen betreust du schon während der Ausbildung mit unserer Hilfe reale Kunden, denn nur so wirst du optimal auf die Anforderungen eines Fitnesstrainers vorbereitet.

— Flexibilität

Wir vermischen die Vorteile des Fern- und Präsenzstudiums. Die theoretischen Inhalte lernst du zeitlich und örtlich unabhängig, während du dir die Praxisinhalte teilweise frei einteilen kannst oder geblockt stattfinden. Die Ausbildung ist somit ebenso für Berufstätige optimal geeignet.

— Wir bieten dir deinen Traumjob

Bei uns stehen dir alle Türen offen. Hast du das Zeug und den Willen ein erfolgreicher Trainer zu werden? Dann bist du bei uns richtig! Wir bieten dir deinen Traumjob. Wir machen aus dir ein Teammitglied von Straight-Training.

— Referenten aus der Praxis

Straight verfügt über langjährige Erfahrung im Gebiet der Trainingsbetreuung. Die referierenden Sportwissenschaftler und Trainer haben es sich nun zur Aufgabe gemacht, die Schnittmenge bestehend aus der Sportwissenschaft und den Erfahrungen der Trainingspraxis, zu lehren. Die Basis für ein erfolgreiches Coaching.

— Lebenslanges Lernen

Unser Skriptum, eine Online Lernplattform, welche ständig ausgebaut und am neuesten Stand der Sportwissenschaft gebracht wird, steht dir auch nach deiner Ausbildung zur Verfügung. So ermöglichen wir dir nicht nur eine Ausbildung, sondern eine lebenslange Weiterbildung. Damit wirst und bleibst du besser als die anderen!

— Interaktion

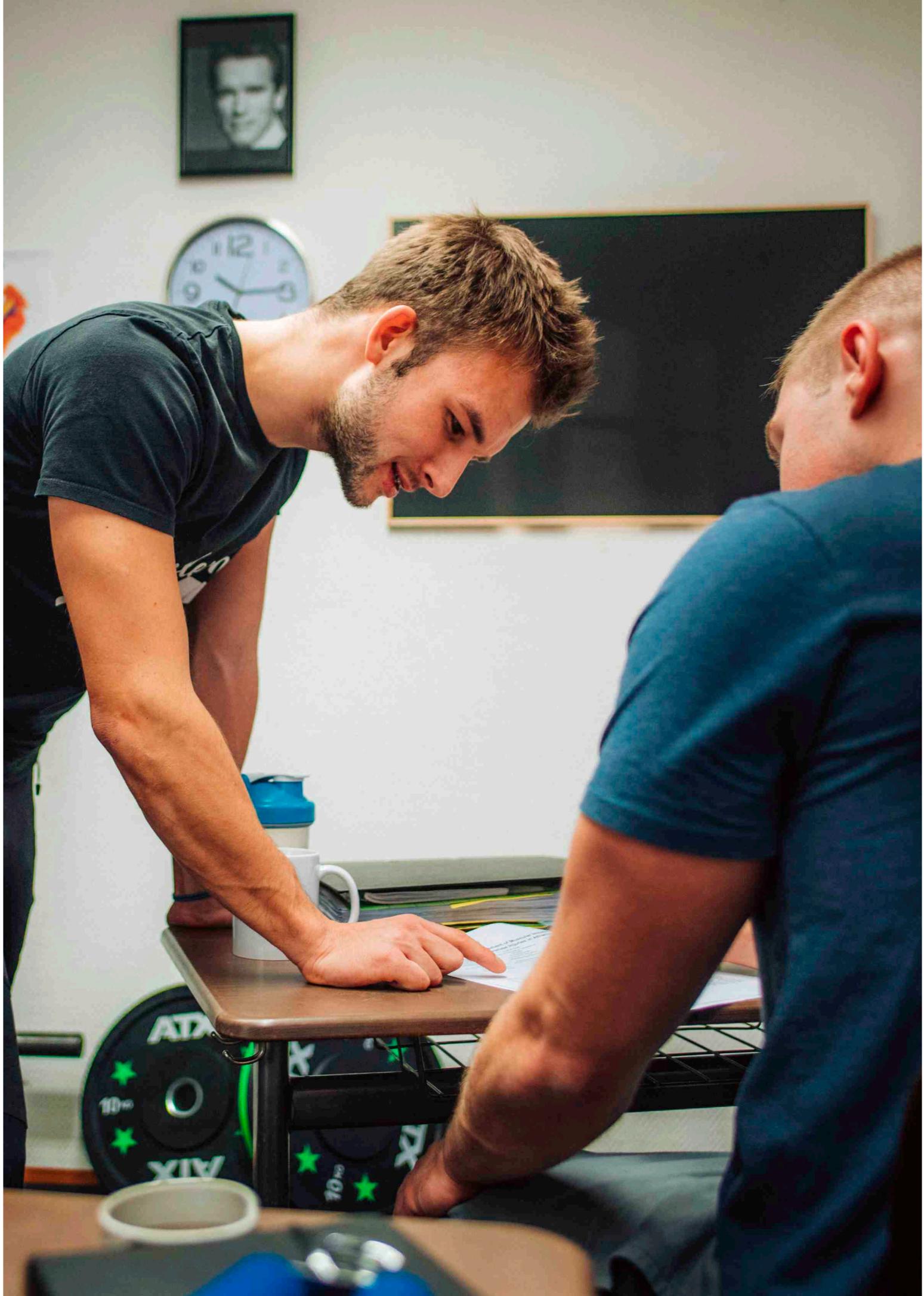
Lernen ist individuell, so auch unsere Betreuung. Wir sind jederzeit für dich erreichbar, um dir mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Nur mit professioneller, individueller Betreuung können wir unseren Auftrag erfüllen: Kompetente Personal Trainer ausbilden und diesen helfen erfolgreich zu werden.

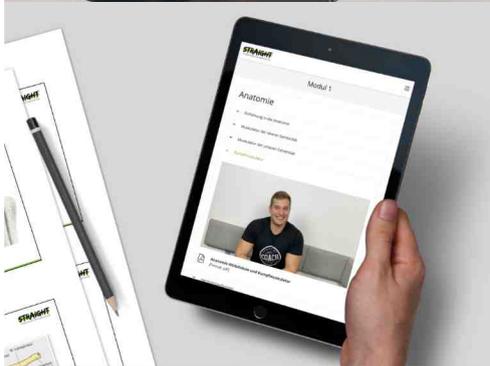
— Mentoring

Dein Vorsprung und Schlüssel zum Erfolg. Auch nach der Ausbildung helfen wir dir in unserem Mentoringprogramm dabei, ein erfolgreicher Trainer zu werden. Wir stehen dir mit unserem gesamten Know-How und Netzwerk zur Verfügung, um dich zu einem erfolgreichen Trainer zu machen.

— Der Leitfaden zu deinem Erfolg

Nicht nur das fachspezifische sportwissenschaftliche Know How, sondern auch die Betriebswirtschaftslehre für den Aufbau eines erfolgreichen Geschäfts ist Teil dieser Ausbildung. Dies in Form eines praktischen Leitfadens, dem Rezept zum Erfolg.





Aufbau und Lehrinhalte

1 Fernstudiumelemente

Lerne wo und wann du willst über unsere Online Videolernplattform. Aber keine Sorge. Fernbetreuung bedeutet keinesfalls einsames Lernen. Bei deinem Lernerfolg bzw. auf dem Weg zu einem professionellen Trainer unterstützen wir dich wo wir nur können. In einer Rundumbetreuung sind wir jederzeit für dich erreichbar, um dich zu fördern. Wir helfen dir persönlich, oder bringen dich mit jenen Experten aus unserem Netzwerk in Kontakt, die dir optimal weiterhelfen können.

2 Präsenztage

Im Rahmen der Präsenztage werden die über das Fernstudium theoretisch gelehrt Inhalte praktisch umgesetzt. Ein Unterricht in Kleingruppen ermöglicht eine höchstmögliche Individualität und Qualität. Die Lehrinhalte sollen die bereits gelernten Inhalte praktisch festigen, den Fahrplan und Struktur für die weitere Ausbildung legen, aber auch Raum für rege Diskussionen bieten. Die Präsenztage finden im Bundessportzentrum Schielleiten statt und dauern stets den gesamten Tag. Übernachtung und Vollverpflegung ist möglich und wird empfohlen. Wenn es nicht möglich ist an allen Präsenztagen zu erscheinen, sind wir um eine individuelle Lösung bemüht.

i Der Kurs ist in folgende Inhalte gegliedert:

Basisblock

- Anatomie und Pathologie
- Praktische Anatomie am Objekt (ex vivo)
- Anatomie in Bezug auf Gerätetraining, Freihanteltraining und Bodyweighthtraining
- Trainingslehre
- Beweglichkeitstraining
- Regenerationstraining
- Krafttraining
- Gym Equipment
- Koordinationstraining und Sensomotoriktraining
- Screening Methoden
- Rumpf- und Stützkrafttraining
- Molekulare Zellbiologie, Histologie, Immunologie & Immuntherapie
- Energiebereitstellung aus Sicht der Physiologie
- Muskelhypertrophie aus Sicht der Physiologie
- Muskelkontraktion aus Sicht der Physiologie
- Ausdauertraining – Methodik
- Krafttraining – Methodik
- Personal Coaching
- Gerätekunde
- Allgemeine Leistungsdiagnostik
- Spiroergometrie
- Laktatstufentest
- Conconi Test
- Performance Tests
- Praktische Durchführung von Leistungsdiagnostiken
- Trainingsplanung Krafttraining
- Trainingsplanung Ausdauertraining
- Technikanalysen

- Biomechanik
- Biomechanik in Bezug auf Gerätetraining, Freihanteltraining und Bodyweighthtraining
- Ernährung
- Arbeit als Trainer & Elite Coaching
- Betriebswirtschaftslehre

Spezialisierung und Praktikum

Der Spezialisierungsblock hilft dir dabei, dich selbst zu verwirklichen. Du bestimmst dein eigenes Fachgebiet, welches dich besonders interessiert bzw. worauf du dich nach der Ausbildung spezialisieren möchtest. Somit wächst du über die Rolle des allgemeinen Personal Trainers hinaus, und wirst ein gefragter Experte auf deinem Gebiet. Ziel des Spezialisierungsblocks ist die praktische Anwendung der zuvor erlernten Lehrinhalte. Dies geschieht mit der Betreuung eines Testkunden, der deiner Zielgruppe entspricht. Du wirst lernen Zusammenhänge zu verstehen, und auftretende Herausforderungen zu lösen – die ultimative Vorbereitung auf die bevorstehende Arbeit als Personal Trainer.



**Für Anmeldung und weitere Informationen sind wir stets für dich da.
Wir freuen uns darauf, von dir zu hören.**



STRAIGHT

Professionelle Trainingsbetreuung

Patrick Dobrovits, MSc

+43 664 522 64 62

info@straight-training.at

www.straight-training.at

Mosegasse 6

2620 Neunkirchen