



# Zertifikat

Jens Stilger

---

hat am 18.10.2013 die Prüfung zum

## **Personal Trainer by Fitness First Germany GmbH**

erfolgreich bestanden.

Die Schulung umfasste 3 Präsenztage á 8 Stunden inkl. theoretischer und praktischer Prüfung.

### **Inhalte der Schulung**

- Service/Umgang mit dem Kunden/Aufbau der Beziehungsebene
- Anamnese und Bedarfsanalyse/Red Button/schaffen geistiger Bilder
- Verkauf
- Marketing/Professional Image
- Business Planung/Geschäftsplanung
- Dynamisches Aufwärmtraining unter Berücksichtigung aller Bewegungsebenen
- Typ- und bedarfsgerechte Durchführung von Movement Patterns
- Erstellung von Trainingplänen aus freien Movement Patterns unter Berücksichtigung gesundheitlicher Einschränkungen
- Hands on
- Effektive Korrekturmaßnahmen am Kunden
- Motivation

### **Inhalte der Prüfung**

- Anamnese, Bedarfsanalyse, Umgang mit dem Kunden
- Dynamisches kunden- und zielorientiertes Warm-up
- Durchführung von kunden- und zielorientierten Movement Patterns
- Angebotspräsentation, Verkaufsgespräch

Das Aufrechterhalten des Zertifikats erfordert die Mitarbeit als Personal Trainer in den Anlagen von Fitness First Germany GmbH, sowie die Teilnahme an unseren Refresher-Schulungen.

Frankfurt am Main, 06.11.2013

Alexander Richter  
National Fitness Manager  
Fitness First Germany GmbH