

# Yoga Personal Training (50 h)

## Fortbildung für Yogalehrer und Personal Trainer

### Ausbildungsmodul im Rahmen der YA 300+ Ausbildung

---

Yoga Personal Training beinhaltet einmalige Chancen und gleichzeitig Herausforderungen. Chancen, weil es die ursprüngliche Weise ist, Yoga weiterzugeben und das Heilungspotenzial voll auszuschöpfen. Herausforderungen, weil die Anforderungen an die Kenntnisse und Erfahrungen des Lehrers um ein Vielfaches höher sind. Das develop 360° Yoga Personal Training in Zusammenarbeit mit clubsportif\* vermittelt die Essenz einer erfolgreichen Arbeit: Grundlagen hochwertigen Personal Trainings von einem der führenden Premium Personal Trainer Deutschlands; Yoga Therapie und individualisierte Übungsprogramme von einer diplomierten Yoga-Therapie Lehrerin; Körperanalyse, Hands-on, Massage- und Entspannungsgrundlagen mit einem erfahrenen Masseur und Yogalehrer-Ausbilder.

**Termin:** 04. März 2017 – 26. März 2017

**Ort:** clubsportif\* Premium Personal Trainer Studio Frankfurt

**Preis:** 690 € (630 € bis zum 15.1.17) incl. Script und Zertifizierung. Einzelne Module ab 190 €.

#### **Themen:**

- Anamnese
- Trainingsplanung
- Alignment, Adjustment, Props, Massage
- Tiefenentspannung
- Umgang mit Kunden, Gesprächsführung und Körpersprache
- Sportwissenschaftliche Grundlagen
- Typische Krankheits- und Störungsbilder
- Profilbildung
- Check-up und Assessments
- Spezielle Zielgruppen
- Langfristige Kundenbindung
- Akquise
- Businessaspekte
- Fallbeispiele

---

#### Fortbildungsziel:

Mit dieser Fortbildung wird eine Vertiefung in die Themen Personal Training allgemein sowie der Schwerpunkt Yoga Einzelunterricht und therapeutische Aspekte des Yoga geboten. Personal Trainer mit können eine Zusatzqualifikation im Bereich Yoga erwerben und die 1-zu-1-Arbeit um Kenntnisse aus der Yogatherapie und Thai-Massage erweitern. Yoga Lehrer erhalten Grundlagen des Personal Trainings zur erfolgreichen Kundenbetreuung und ebenfalls eine Erweiterung ihrer Fähigkeiten im Yoga mit Elementen des therapeutischen Yoga. Yogalehrer mit einer YA 200 Stunden Qualifizierung, die eine Anerkennung als YA RYT-500 Lehrer anstreben, können sich mit diesem Modul 50 Stunden innerhalb der 300+ Ausbildung anerkennen lassen.

---

#### Aufbau und Ablauf:

Es werden 3 Module angeboten. Wer als Teilnehmer ausreichend qualifiziert ist (Personal Trainer oder Yogalehrer mit mindestens einem Jahr Unterrichts- bzw. Berufserfahrung) und alle Module belegt, erhält ein Fortbildungszertifikat. Wer als RYT-200 registriert ist, kann Stunden im Rahmen

der 300+ Ausbildungen sammeln. Zur Vertiefung gibt es ein Ausbildungs-Script und einfache Aufgaben zur Heimarbeit. Als Abschluss werden die Inhalte aller drei Module noch einmal kurz wiederholt und in einem gemeinsamen Austausch besprochen.

Module können auch einzeln gebucht werden. Teilnehmer, die keine ausreichenden Vorkenntnisse haben und/oder nur einzelne Module buchen, erhalten kein Zertifikat. Dies soll eine gewisse Qualitätssicherung gewährleisten.

Das erste Wochenende enthält mit Modul 1 die Grundlagen des Personal Trainings. Das zweite Wochenende enthält mit Modul 2 die Grundlagen der Yoga Therapie. Das dritte Wochenende enthält mit Modul 3 Adjustment, Screening und Thai Massage, sowie eine kurze Wiederholung der Module 1 & 2 und eine Q&A Runde. Zwischen den Wochenenden sollen die Teilnehmer den Inhalt über das Script, einfache Aufgaben und das gemeinsame Üben wiederholen.

---

### Zielgruppe:

Personal Trainer mit Berufserfahrung (Zertifizierung möglich), Yogalehrer mit Berufserfahrung (Zertifizierung möglich, bei RYT-200 Lehrern auch 300+ Zertifizierung möglich), Interessierte, die einzelne Module belegen möchten (keine Zertifizierung möglich)

---

### Ausbildungsumfang:

**50 Stunden** – 45 UE Kontaktunterricht, 5 UE individuelle Vertiefung der Inhalte

---

### Zeitraumen:

3 Wochenenden je 15 UE – 04./05.03.17, 11./12.3.17, 25./26.3.17

---

### Preis:

Alle Module mit Script und Zertifizierung 690 € (Frühbucher 630 €)

Modul 1 ohne Zertifizierung 280 € (Frühbucher 260 €)

Modul 2 ohne Zertifizierung 280 € (Frühbucher 260 €)

Modul 3 (Teil 1) ohne Zertifizierung 210 € (Frühbucher 190 €)

---

### Referenten:

#### **Michael Schmelzer:** Personal Training

Michael ist Geschäftsführer von clubsportif\* und machte sein Examen am American Council on Exercise in New York und London und studierte Sportwissenschaften mit Schwerpunkt Sportmedizin in Frankfurt.

Neben seiner Tätigkeit als Coach und Berater ist er in der Prüfungskommission des PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB tätig.

Bekannt für seine innovativen Trainingskonzepte und Ernährungsstrategien betreut er internationale Künstler und Unternehmer mit dem Ziel einer langfristigen Optimierung des Lebensstils.

#### **Ilana Begovic:** Yoga Therapie

Ilana (E-RYT 500®) ist ausgebildet in Hatha-Yoga nach Sivananda, Jivamukti Yoga in New York mit Sharon Gannon und David Life, Anusara Yoga mit Bridget Woods Kramer und Yoga Therapie am Yoga Campus in London. Sie ist außerdem zum Familien Coach (Familienaufstellungen), zur Meditations- und Entspannungskurs-Lehrerin und zum Vegan Lifestyle Coach ausgebildet.

In der Zeit von 2008-2012 leitete sie mit Andreas Dörr das Vedamar-Institut für Ayurveda und Yoga sowie die Yogaschule DownwardDog auf Mallorca.

#### **Daniel Eichler:** Adjustment, Props, Thai Massage und Screening-Tests

Daniel Eichler (M.A. Philosophie) praktiziert seit über zehn Jahren Yoga. Dies bildet die Grundlage seiner ganzheitlichen Körperarbeit. Er orientiert sich grundsätzlich an der Lehre von T. Krishnamacharya, besonders dem Yoga, wie es von seinen Schülern B. K. S. Iyengar T. K. V. Desikachar und A. G. Mohan weitergegeben wird. Er lernte darüber hinaus klassische Massagen in der Tradition von Kalari Chikitsa, Ayurveda und Thaimassagen und ist zertifizierter Triggerpunkt-Therapeut.

Seit 2015 ist er Referent im Bereich Yoga für den Deutschen Turner-Bund und leitet eigene Ausbildungen als anerkannte Schule der Yoga Alliance (RYS 200®)

---

Themen:

**Personal Training (20 UE):**

Sportwissenschaftliche Grundlagen und Grundlagen des Personal Trainings, Profilbildung, Vermarktung, Akquise, Erstgespräch, Check-up, Assessments, Gestaltung einer Trainingseinheit, Betreuung, Motivation, Kundenbindung

**Yoga Therapie (20 UE):**

Grundlagen des Yoga Einzelunterrichts im Unterschied zum Gruppenunterricht; anatomische, physiologische und psychologische Grundlagen; Geschichte der Yogatherapie, Anamnese, typische Krankheits- und Störungsbilder aus ayurvedischer und schulmedizinischer Sicht, Kontraindikationen bei typischen Krankheitsbildern; Behandlung beispielhafter häufiger und einfacher Krankheitsbilder, Beziehung zwischen Klienten und Therapeuten

**Adjustment und Screening (10 UE):**

Vertiefung des Screenings zur Erfassung von Funktionsstörungen, Erweiterung um entspannende Thai Massage Techniken, Adjustment und Arbeit mit Props in häufigen Yoga Asanas