



## MPT – MASTER PERSONAL TRAINER

### 20-tägige Exklusiv-Ausbildung

**Master Personal Trainer sind Experten, die mit viel Sachverstand, Kenntnis und Strategie auf Top-Niveau betreuen und Ihren Kunden zu echten Erfolgen verhelfen.**

### Referent

Die Ausbildung wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert und angeleitet.

### Zielgruppe

- Personal Trainer die auf Top-Niveau arbeiten wollen
- Fitnesstrainer, Athletiktrainer
- Absolventen der Ausbildung „Zertifizierter Fitnesstrainer“
- Professionelle Pilates-Trainer
- Physio- & Sporttherapeuten
- Diplom-Sportlehrer
- Leistungssportler
- Ärzte

### Über die Ausbildung

In der Ausbildung zum Master Personal Trainer werden Sie in die Lage versetzt, Ihren Kunden eine umfassende Verbesserung ihrer motorischen Skills zu gewährleisten, Rückenprobleme kausal anzugehen, Core-Stabilitäten die den Namen auch verdienen aufzubauen und einen Körper zu entwickeln, der sowohl in seinen einzelnen Strukturen als auch in seiner globalen Leistungsfähigkeit Großes vollbringen kann. Hierzu werden Sie mit umfassenden Körper-, Trainings-, Adaptations- und Betreuungskennnissen ausgestattet. Sie lernen alle relevanten Trainingsinterventionen kennen, mit denen wahrhaftige Performance-Upgrades und Belastbarkeitsverbesserungen erreicht werden. Sie erfahren die Funktions-, Versorgungs- und Anpassungsmechanismen aller am Bewegungsprozess beteiligten Gewebe wie Knorpel, Muskel, Faszie, Sehne oder Knochen.

Der Ausbildungsstoff ist immer auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und leistungssportlicher Erkenntniswelten. Aktuelle Studien werden nach kritischer Analyse systematisch eingearbeitet, die zugrundeliegenden Mechanismen besprochen und praktiziert. So fließen z.B. neueste Erkenntnisse der myofaszialen Mechanismen genauso ein, wie solche des Functional Trainings, der Trainingsstrategien zur Stoffwechselförderung, der Formen des differenzierten Körpertrainings oder der adaptiven Trainingsphysiologie. Aber auch das Wissen von Bewährtem und Erfolgreichem wird vermittelt. Schließlich ist grundlegendes Wissen für langfristige Trainingserfolge essentiell und stellt somit einen Hauptpfeiler der Ausbildung dar.

Diese Ausbildung macht Sie autark. Ihr Know-how und ihre Argumentationen werden sich nicht auf cool klingende Anglizismen und auf trendige Übungsdemonstrationen beschränken, sondern Sie erhalten ein belastbares Wissens-Fundament aus den Bereichen der Trainingsforschung, der Trainingssteuerung, der Sportmedizin, der Biomechanik, der evolutionsbasierten Anatomie, der trainingsrelevanten Histologie und einer umfassenden, Schritt für Schritt begründeten Übungspraxis, dass Sie differenziert einzusetzen erlernen.

## **Ausbildungsinhalte**

Die Ausbildung zum Master Personal Trainer entspricht der Master Stufe 2 und beinhaltet 9 Lehrgänge (zusammen 20 Präsenztage) sowie umfangreiche Ausbildungsunterlagen.

Die Lehrgänge sind:

- M1 Wirbelsäule / Core
- M2 Schultergürtelsystem
- M3 Hüft-/Beinregion und Arme
- M4 Differenzierte Trainingsplanung – Tools
- M5 Krafttraining – Body Weight & Free Exercises
- M6 Trainingsmotivation & Customer Care
- EA Exercise Analytics
- MHO Master Hands-On
- PRC Power-Rücken-Coach

## **Zielsetzung**

- Nach der umfangreichen Ausbildung zum Master Personal Trainer MPT erreichen Sie die Betreuungsspitze.
- Sie erhalten ein Körper-, Bewegungs- und Übungsverständnis, mit dem Sie Ihre Kunden effektiv evaluieren, betreuen und zu ihrer individuellen Zielsetzung bringen werden.
- Sie lernen körperliche Einschränkungen einzuschätzen und ein individuelles Trainingsmanagement für Ihre Teilnehmer zusammenzustellen und durchzuführen.
- Sie werden nicht nur einen sehr umfangreichen Übungspool von über 400 differenzierten Trainingsübungen ausführen können, sondern werden auch mit äußerst präzisen Anleitungstechniken ausgestattet, um ihren Kunden ein exaktes und sehr schnelles Übungserlernen zu ermöglichen.
- Sie erhalten ein Wissens-Fundament, mit dem Sie Ihren Kunden wichtige Zusammenhänge für ihren Körper in einfachen Worten und folgerichtig schildern können. Sie müssen nicht auf standardisierte Erklärungen mit vielen Schlagwörtern zurückgreifen, sondern punkten mit nachvollziehbaren Begründungen.
- Die großen Performance-Zusammenhänge werden Ihnen ebenso vertraut, wie die Arbeit an den kleinen Strukturen.
- Als Personal Trainer werden Sie an den Erfolgen Ihrer Kunden gemessen!  
Erneute Buchungen und Weiterempfehlungen hängen primär von der Betreuungsqualität und dem Erfolg Ihres Kunden ab.  
In dieser Ausbildung erhalten Sie Experten-Kenntnisse, die auf einem umfangreichen und erprobten praktischen Background, auf neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen und auf multidisziplinärem Wissen beruhen.

## **Veranstaltungsort**

Die Ausbildung findet im Raum Heidelberg / Stuttgart statt.

## **Prüfung**

Nach Absolvierung aller 9 Lehrgänge [M1-M6, EA, MHO und PRC] sind Sie berechtigt an der MPT-Prüfung teilzunehmen. Die Prüfung dauert 1 Tag und gliedert sich in einen schriftlichen, mündlichen und praktischen Teil.

Prüfungs-Vorbesprechungen erfolgen während oder im Anschluss an den 7. Lehrgang.

## **Urkunde**

Jeder einzelne Lehrgang wird mit einem Teilnahme-Zertifikat bestätigt. Nach dem 9. Lehrgang erhalten Sie zusätzlich das MPT-Teilnahmezertifikat.

Nach bestandener MPT-Prüfung erhalten Sie im Anschluss die Urkunde zum Master Personal Trainer.

Geprüfte Master Personal Trainer des Dr. Gottlob Instituts gehören zu den Experten unter den Personal Trainern.