



## MT – MASTER TRAINER FÜR FITNESS, PERSONAL TRAINING, PRÄVENTION UND TRAININGSTHERAPIE

### 27-tägige Elite-Ausbildung

**Die Krönung aller Ausbildungen. Ob als Personal Trainer, in der Trainingstherapie, im Leistungssport oder im Gesundheitsbereich – der Master Trainer ist in allen Bereichen ein Experte.**

### Referent

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

### Zielgruppe

- Alle, die im Gesundheitssektor auf Top-Niveau arbeiten wollen
- Personal Trainer
- Physiotherapeuten
- Sporttherapeuten
- Diplom-Sportlehrer
- Zertifizierte Fitnesstrainer
- Trainer des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Leistungssportler
- Sportmediziner, Orthopäden, Reha-Ärzte, Betriebsärzte

### Über die Ausbildung

11 Lehrgänge und insgesamt 27 hochintensive Ausbildungstage positionieren Sie

- im Personal Training,
- im Gesundheitssektor,
- in der Trainingstherapie,
- im Leistungssport und
- im Fitnessbereich

an der Spitze.

### Ausbildungsinhalte

Die Ausbildung zum Master Trainer für Fitness, Personal Training, Prävention und Trainingstherapie MT entspricht der höchsten Master Stufe 3 und beinhaltet 11 Lehrgänge (insgesamt 27 Präsenztage) und alle dazugehörigen 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
- **PGC** Power-Gelenk-Coach
- **PAC** Power-Aging-Coach

## **Zielsetzung**

Der Master Trainer führt seine Kunden auf direktem Weg sicher zum Ziel. Ob Fitness-Interessierte, Sportaktive, Wettkampfsportler, Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen und Handicaps, Ältere oder Jüngere. Er erkennt Bewegungs-Mankos, versteht Krankheitsbilder, weiß um die „richtige“ Reizdosierung, stellt die idealen Übungen zusammen und vermittelt diese anhand exakter Übungstechniken. Er vermeidet Überlastungen genauso wie die nicht weniger problematischen Unterforderungen und weiß vor allem beides durch die richtige Wahl an Belastung und Bewegung auch umzusetzen.

Er verfügt über dezidierte Kenntnisse der Trainingswelt, der Gelenkskinetik, der funktionellen Bewegungsabfolgen, der physiologisch notwendigen und auch der potentiell pathologischen Beanspruchungsformen und -höhen, der orthopädischen und internistischen Erkrankungen, der Gewebe des Bewegungsapparates sowie der Beanspruchungen im Spitzensport und nennt ein Übungsuniversum von ca. 500 hochfunktionellen Trainingsübungen sein Eigen.

Ob für ein post-OP Training, in der langfristigen Trainingstherapie, im Wettkampfsport, im Fitness- oder PT-Bereich, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder zur Erreichung ambitionierter Ziele – der Master Trainer steht für eine elitäre, hochkompetente Trainingsbetreuung.

Als Master Trainer setzen Sie auf die Zukunft!

## **Veranstaltungsort**

Die Ausbildung findet im Raum Heidelberg / Stuttgart statt.

## **Prüfung**

Nach Absolvierung aller 11 Lehrgänge [M1-M6, EA, MHO, PAC, PRC und PGC] sind Sie berechtigt an der Prüfung zum Master Trainer teilzunehmen.

Die Prüfung dauert einen Tag und gliedert sich in einen schriftlichen, mündlichen und praktischen Teil. Prüfungsvorbesprechungen erfolgen jeweils während oder im Anschluss an den 9. Lehrgang.

## **Urkunde**

Jeder einzelne Lehrgang wird mit einem Teilnahme-Zertifikat bestätigt. Nach dem 11. Lehrgang erhalten Sie zusätzlich das MT-Teilnahmezertifikat.

Nach bestandener Prüfung erhalten Sie vor Ort die Urkunde zum Master Trainer.

Geprüfte Master Trainer des Dr. Gottlob Instituts zählen sowohl im Personal Training und in der Trainingstherapie als auch im Gesundheitssektor und im Leistungssport zur Elite.