

KURSÜBERSICHT

Hallo, hier ist Thomas, euer Kursleiter. In diesem Kurs lernst du, wie du Trainings-, Ernährungs- und Supplementierungsprogramme gezielt für optimalen Muskelaufbau, effektiven Fettabbau und eine bestmögliche Kraftentwicklung gestaltest. Darüber hinaus beschäftigen wir uns ausführlich mit der Auswahl geeigneter Lebensmittel für Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie mit Strategien, die eine Ernährung langfristig umsetzbar machen. Für Fortgeschrittene und Profis gibt es zusätzliche Module zu Kraftsport, Powerlifting und Marketing für dein eigenes Business.

Inhalt

WIE DER KURS FUNKTIONIERT **3**

Die Community 3
Gliederung des Kurses 4

TECHNISCHE TIPPS **15**

UNTERSTÜTZUNG BEI DER BEZAHLUNG **15**

VERHALTENSKODEX **15**

URHEBERRECHT (COPYRIGHT) **16**

DIE PRÜFUNG **17**

1. „Open-Book“ theoretische Prüfung 18
2. Videos zur Übungstechnik 20
3. Gestaltung des Coaching-Programms 23

FEEDBACK **24**

KURSBEITRAGENDE **25**

Wie der Kurs funktioniert

Alle ein bis zwei Wochen werde ich ein oder mehrere Module des Kurses in der E-Learning-Umgebung dieses Kurses veröffentlichen. Manche Module dauern 2 Wochen, weil sie besonders umfangreich und wichtig sind. Alle Bonus-Features wie die Live-Video-Q&As, die abschließende Prüfung sowie ggf. physische Treffen werden ebenfalls in einem Posting angekündigt und besprochen, so dass ihr, um den Kurs zu verfolgen, im Wesentlichen nur der Gruppe in unserer E-Learning Plattform folgen müsst.

Die Community

Du kannst alle Themen kommentieren und die Fragen anderer Leute beantworten! An vielen Kursen nehmen Weltklasse-Athleten, Akademiker verschiedener Fachrichtungen und Personal Trainer mit jahrzehntelanger Erfahrung teil. Die Vernetzung und der Austausch mit deinen Mitstudierenden kann deine Kurserfahrung sehr bereichern. Viele Teilnehmer aus früheren Kursen haben in diesem Kurs langfristige Freundschaften geschlossen. Wir erstellen mittlerweile für jede Kursrunde auch eine WhatsApp Gruppe für informellere Gespräche, Fragen an die Gemeinschaft und Networking.

Für eine Aufnahme in die WhatsApp Kursgruppe schicke bitte eine kurze WhatsApp-Nachricht an +436607231225 mit
a) Eurem Namen und eurer E-Mail
b) Welcher Kursgruppe du angehörst (z.B. April 2027)

Beispiel:
Hallo Thomas, ich würde gerne in die Whatsappgruppe aufgenommen werden.
Name: Hans Müller, hansmüller@gmail.com
Kursgruppe PT Kurs 2027 Januar.

Alternativ kannst du jegliche Fragen auch an unsere E-Mail schicken:

germanptcourse@mennohenselmans.com

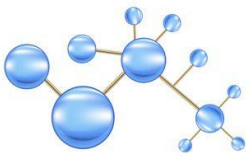
Natürlich ist es auch völlig in Ordnung, wenn du einfach nur im Hintergrund lauern möchtest und die Inhalte lesen/ansehen willst, ohne mit der Gruppe zu interagieren.

Gliederung des Kurses

Die aktualisierte Kursübersicht - wann wir welches Thema besprechen - findest du untenstehend. Wenn neue Inhalte gepostet werden, wirst du sie auch in der E-Learning-Gruppe sehen. In der Regel poste ich neue Module am Freitagmorgen, damit du sie über das Wochenende lernen kannst.

Um den Kurs grob zusammenzufassen: Der erste Teil des Kurses befasst sich mit der Ernährung, der zweite Teil mit der (Kraft-)Trainingswissenschaft und dann werden verschiedene andere Themen behandelt.

Das Kursprogramm kann aufgrund von Rückmeldungen während des Kurses, neuen Ergänzungen und Aktualisierungen zur Berücksichtigung neuer Forschungsergebnisse geändert werden.



Woche 1

- Wie du lernst und deine eigene Forschung betreibst
    - Wie du dein Leseverständnis und deine Merkfähigkeit verbesserst
    - Wie man wissenschaftliche Arbeiten findet und liest

    - Statistik verstehen
    - Verbesserung eures logischen Denkens
- Biochemie Basics
    - Wie der Körper Energie aus Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten produziert



Wochen 2 & 3

- Menschlicher Stoffwechsel
    - Was ist Energie? Thermodynamik und Energiebilanz
    - Komponenten des Energieverbrauchs, Nahrungsergänzungsmittel, Set-Point-Theorie, metabolic damage, adaptive Thermogenese, Reverse-Diets und Jo-Jo-Effekt
- Optimierung der Energiezufuhr
    - Cutting (Diät), Bulking (Aufbau) und Body-Recomposition
    - Wie man die Nährstoffverteilung optimiert
    - Wie man den Körperfettanteil schätzt
    - Makro-Tracking: Häufige Fallstricke
    - Wie man Fortschritt und Körperzusammensetzung misst

Wochen 4 & 5

- Protein
    - Eiweißbedarf
        - Eiweißqualität
        - Vegetarier und Veganer
        - Geschlecht, PEDs, Trainingsumfang
        - Überschuss vs. Defizit



    - Protein Timing
        - Grenzen der Proteinaufnahme
        - Das anabole Fenster, Fastentraining und trainingsspezifische Ernährung
        - Protein-Synchronisation
        - Häufigkeit der Mahlzeiten

Woche 6

- Kohlenhydrate
    - Typen: einfach vs. komplex, GI, GL, II, Fruktose
    - Anforderungen pro Art des Training
    - Kohlenhydrat-Timing
    - Auswirkungen auf das Muskelwachstum
    - Ballaststoffe
    - Kohlenhydrat-Toleranz



Woche 7

- Live Video Webinar / Q&A zu den Makronährstoffen
- Fett in der Nahrung
    - Arten: Lipide, Triglyceride, Fettsäuren
    - Gesundheitliche Auswirkungen und Funktionen der verschiedenen Fettsäuren
    - Cholesterinstoffwechsel, gesundheitliche Auswirkungen
    - Braunes Fett
    - Auswirkungen auf die Hormonproduktion
    - Optimale Aufnahme für Muskelwachstum

Woche 8

- Ketogene Diät
    - Ketosephasen, Hungermodus und Netto-Kohlenhydratzufuhr
    - Keto-Anpassung und die „Ketogrippe“
    - Auswirkungen auf Gesundheit, Stoffwechsel, Appetit, Leistung und Proteinbilanz
    - Zyklische und gezielte ketogene Diät
    - Messung der Ketose
    - MCTs und exogene Ketone
    - Für wen geeignet? Indikationen und Kontraindikationen

Woche 9

- Auswirkungen von Fasten und zirkadianem Rhythmus

- Intermittierendes Fasten & alternierendes tägliches Fasten
- Proteinschonendes modifiziertes Fasten (PSMF)
- Zirkadiane Rhythmuseffekte: Wichtiges über Timing der Makronährstoffe
- Kohlenhydrat-Backloading
- Interaktionseffekte zwischen Kohlenhydraten und Fetten

Woche 10

- Lebensstil-Faktoren
  - Kontrolle des zirkadianen Rhythmus
  - Wie du die Schlafqualität optimierst
  - Wie man Stress bewältigt
  - Wie du dein Aktivitätsniveau mühelos steigern kannst



Woche 11

- Jenseits der Makros: Mikroernährung
  - Wahrscheinliche Mängel
  - Blutbild
  - Multivitamine: Probleme und Nutzen
  - Die Funktionen jedes Mikronährstoffs in Bezug auf Fettabbau, Muskelwachstum und Leistung
  - Wie man seinen Bedarf an Mikros abdeckt



Wochen 12 & 13

- Gesundheitswissenschaft und Lebensmittelauswahl
  - Was macht eine gesunde Ernährung aus?
  - Auswirkungen der Lebensmittelverarbeitung: Erhitzen, Einfrieren, Mixen
  - Bio, wild- und grasgefüttert
  - Kalorienarme Süßstoffe, Zucker und Ballaststoffe
  - Nahrungsmittelauswahl für Gesundheit und Anabolismus: Fleisch, Fisch, Geflügel, Milchprodukte, Eier, Getreide, Weizen, Gluten, Soja, Kaffee, Obst, Gemüse, Schokolade, Kokosnuss, Nüsse, Alkohol

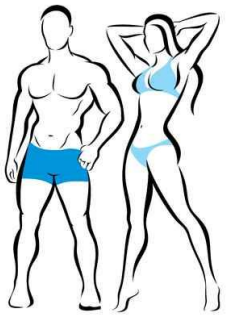
- Entgiftungsdiäten
- FODMAPs und Verdauungsgesundheit
- Wie man sich von einer Krankheit erholt

Woche 14

- Ad-libitum-Diät: Wie du Fett verlierst und Muskeln aufbaust, ohne deine Makros zu verfolgen
  - Wie man die Sättigung der Ernährung einschätzt
  - Physiologische vs. psychologische Regulierung des Hungers: Essgeschwindigkeit, soziale Effekte, Entscheidungsermüdung, Sensorik spezifische Sättigung, Portionsgröße, Biorhythmus-Effekte, Bewegung, Schlaf, Körperzusammensetzung, Schmackhaftigkeit, Mahlzeitenfrequenz, Süßstoffe
  - Strategien für das Umgehen mit Hungergefühlen

Woche 15

- Wettkampfvorbereitung und die Peak-Week
  - Ligensystem bei Physique-Sportarten
  - Kohlenhydrate laden
  - Elektrolytmanipulation
  - Diuretika und Wassercuts
  - “Shitloading”.
  - Posing



Woche 16

- Schönheit *[optional]*
  - Akne
  - Bräunen
  - Cellulite
  - Haarausfall
  - Schuppen

Woche 17

- Nahrungsergänzungsmittel (Supplements): Ein kompletter Leitfaden für alle wissenswerten Supplemente

Woche 18

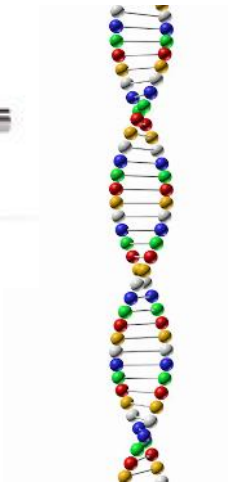
- Hormone und Dopingmittel
    - Geschlechtsspezifische Regulierung von Sexualhormonen
    - Blutuntersuchungen interpretieren
    - Androgene Anabole Steroide (AAS): Kosten und Nutzen und wie man mit den Nebenwirkungen umgeht

Woche 19

- Fallstudien zur Ernährung

Dies ist das Ende des Ernährungsteils des Kurses. Von hier an geht es weiter mit Trainingsthemen und am Ende wird es die Bonus-Themen geben.





Wochen 20 & 21

- Anatomie und Kontraktion der Muskeln
- Muskelwachstum und Kraft verstehen
    - Mechanismen des Muskelwachstums
    - Systemische und lokale Wachstumsregulierung: Theorie des strukturellen Gleichgewichts
    - Kraft vs. Größe & funktionelles Training

Wochen 22 & 23

- Grundlagen der Programmgestaltung
    - Trainingsintensität
        - Auswirkungen auf Ermüdung, Bindegewebe und das Nervensystem
        - Kraft vs. Größe
        - Die muskelspezifische Hypertrophiemethode
    - Trainingsvolumen
        - Wie man die Erholungskapazität schätzt
        - Optimieren und individualisieren des Trainingsvolumens
    - Trainingsfrequenz
        - Interaktion mit dem Trainingsvolumen
        - Auswirkungen auf die Erholungsfähigkeit
        - Wie oft sollte man jeden Muskel und jede Übung trainieren?
    - Wie du deinen Trainingssplit strukturierst
    - Einschätzung des Trainingszustands und des maximalen Muskelpotenzials
    - Schwache Körperteile
    - Programmoptimierung auf Basis der Arbeitskapazität
    - Programmoptimierung auf Basis von DNA-Tests

Woche 24

- Funktionelle Anatomie der Muskeln: ein visueller Leitfaden
    - Was jeder Muskel macht und wie man ihn trainiert
    - Bauchtraining und stellenspezifischer Fettabbau

Woche 25

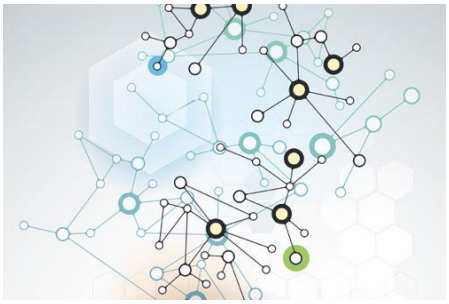
- Übungsauswahl
    - Was macht eine Übung effektiv für das Muskelwachstum?
    - Freie Gewichte vs. Maschinen
    - Zusammengesetzte Übungen vs. Isolationsübungen
    - Anpassende Widerstände, Bänder und Ketten

- Empfohlene Übungen und Technikleitfaden
- Zählen des Volumens: Wie stark stimuliert eine bestimmte Übung einen bestimmten Muskel?
- Funktionale Differenzierung und Übungsvielfalt

Woche 26



- Übungsausführung
  - Was ist eine "gute Technik"?
  - Die Verbindung zwischen Geist und Muskeln (Mind-Muscle-Connection)
  - Wiederholungstempo
  - Die Nähe zum Versagen
  - Wie man richtig atmet



Woche 27

- Wie du dein Training strukturierst
  - Ruhepausen
    - Aktive Erholung
  - Übungsanordnung
    - Zirkeltraining, Supersätze & mehr

Woche 28



- Programmgestaltung für Frauen
  - Geschlechtsspezifische Unterschiede
  - Empfängnisverhütung
  - Schwangerschaft
  - Periodisierung nach Menstruation
  - Brustimplantate

Woche 29

- Programmgestaltung für ältere Menschen und Jugendliche
  - Sarkopenie
  - Anabole Resistenz

- Neuromuskuläre Veränderungen
- Überlegungen zur Verletzungsprävention

Woche 30

- Periodisierung und Progression
  - Progressive Überlastung und Progressionsmodelle
  - Was ist Ermüdung?
  - Kybernetische/autoregulatorische, wellenförmige und lineare Periodisierung
  - Benchmarking und Autoregulierung
  - Übertraining, Overreaching und Deloads

Woche 31



- Fortgeschrittene Krafttrainingstechniken
  - Erzwungene Wiederholungen und Drop Sets
  - Umgekehrte Pyramidensätze, Clustersätze und Myo-Reps
  - Gewichtetes Dehnen
  - Exzentrische Überlastung
  - Post-Activation-Potentiation
  - KAATSU/Blutflussbeschränkungstraining

Woche 32

- Trainingsausrüstung
  - Gewichthebergürtel
  - Schuhe
  - Kniewickel (wraps)
  - Zughilfen (straps)



Woche 33

- Kraftdreikampf
  - Programmgestaltung Kraft vs. Größe



    - Peaking & Tapering
    - Kraftdreikampf-Technik
    - Auswahl eines Wettbewerbs

Woche 34

- Cardio für Fettabbau
    - Der Fettverbrennungsbereich
    - Nüchternes Cardiotraining
    - Schätzung des Energieverbrauchs pro Aktivität
    - NEAT- Kompensation
    - EPOC
    - Wie man den Interference-Effekt abmildert
    - HIIT vs. LISS



Woche 35

- Fallstudien zu Trainingsprogrammen

Wochen 36 & 37



- Dehnen
- Haltungskorrektur
- Aufwärmen
- Verletzungsmanagement
    - Schmerzwissenschaft
    - Eis vs. Wärme, NSAIDs und RICE
    - Hilfsmittel und Ausrüstung für die Rehabilitation
    - Schaumstoffrollen (foam rollers) und Massage
    - Chiropraktik und alternative Medizin
    - Häufige Verletzungen der einzelnen Körperteile und wie man sie behandelt

Woche 38

- Adhärenz: Die Psychologie des Durchhaltens deines Ernährungs- und Trainingsprogramms
    - Psychologische Auswirkungen der Ernährung
    - Willenskraft
    - Die Psychologie des Coachings
    - Blutzucker
    - Kalorienzählen
    - Zielsetzung
    - Cheat-Meals
    - Diätpausen
    - Essen bei sozialen Veranstaltungen
    - Wie man mit sozialem Druck umgeht
    - Essensgelüste (cravings)
    - Flexible Diäten- und Mahlzeitenplanung
    - Bewertung der Einhaltung der Kundenbindung und -motivation



Woche 39

- Wie man ein erfolgreiches Personal Training - Geschäft aufbaut
    - Marketing
    - Werbung
- Kundenkommunikation

Woche 40

- Prüfungsvorbereitungszeit mit offenen Fragen und Antworten

29.01 + 30.01.2028

- Prüfung (Online, open Book)

Technische Tipps

Die meisten Kursinhalte, auch das Dokument, das du gerade liest, haben einen Index. Wenn du den Abschnitt Navigation oder Lesezeichen auf der linken Seite öffnest, sollte der Index zu sehen sein. Das macht es viel einfacher, in den Dokumenten zu navigieren.

Die meisten Kursunterlagen werden als PDF-Dateien oder Tabellen (z. B. Berechnungstools im Excel-Format) zur Verfügung gestellt, zusätzlich zu einem Online-Google-Dateiformat. Wenn ihr keine Software zum Öffnen von Excel-Dateien und PDF-Dateien habt, könnt ihr OpenOffice hier kostenlos herunterladen.

Unterstützung bei der Bezahlung

Wenn es Fragen zur Zahlung gibt, könnt ihr unsere Verwaltung unter germanptcourse@mennohenselmans.com kontaktieren.

Verhaltenskodex

Das sollte selbstverständlich sein, aber unprofessionelles, gesetzeswidriges oder schwerwiegend unethisches Verhalten führt zum Ausschluss aus dem Kurs, dem Alumni-Netzwerk und ggf. zum Entzug deines Zertifikats. Von allen zertifizierten Absolventen wird erwartet, dass sie ihren Ruf als angesehene Fitnessprofis aufrechterhalten. Wir dulden ausdrücklich kein Black-Hat-Marketing, keine Plagiate, keinen Betrug, keinen Sexismus, keinen Rassismus und keine Praktiken, die eure Kunden gefährden oder zu einer unverhältnismäßig hohen Anzahl von Kundenbeschwerden führen. Den vollständigen Verhaltenskodex, den wir von euch erwarten, findet ihr im European Register for Exercise Professionals Code of Ethical Practice.

Urheberrecht (Copyright)

Alle Inhalte dieses Kurses sind durch Menno selbst oder Henselmans LLC urheberrechtlich geschützt. Es ist jedoch völlig in Ordnung, wenn du Auszüge oder Zitate an Freunde weitergibst oder online stellst, wenn du erwähnst, dass sie aus dem PT-Kurs stammen und einen Link hinzufügst.

Bei einigen praktischen Leitfäden und Tools weise ich normalerweise ausdrücklich darauf hin, dass du sie mit deinen eigenen KundInnen teilen kannst.

Viel Spaß beim Lernen!

Die Prüfung

"Muss ich mir das alles merken?", fragst du dich vielleicht manchmal während des Kurses. Dies ist ein Kurs für Erwachsene, also ist die Antwort im Prinzip einfach: Merk dir das, was du möchtest. Allerdings gibt es natürlich die Prüfung für diejenigen, die sich zertifizieren lassen wollen. Um zu wissen, welche Inhalte du dir für die Prüfung merken musst, kannst du eine 2-Schritte-Regel anwenden.

1) Würde ich das als evidenzbasierter Personal Trainer jemals einem Kunden bzw. einer Kundin erklären müssen?

Wenn ja, 2) kann ich das leicht nachschlagen?

Wenn nicht, musst du es dir merken. Wenn du es leicht nachschlagen kannst oder es sich um Informationen handelt, die du in der Praxis nicht regelmäßig brauchst, musst du dir nur merken, wo du sie im Kurs nachschlagen kannst. Genau wie in der Praxis des Personal Trainings darfst du auch während der Prüfung auf alle Kursmaterialien zugreifen ("open book" - Prüfung).

Wichtig: **Die Prüfung besteht aus 3 Teilen**: einer theoretischen Prüfung, einer Überprüfung deiner Übungstechnik und einer Fallstudie mit der Erstellung eines vollständigen Coaching-Programms für einen Musterkunden bzw. eine Musterkundin. Die theoretische Prüfung findet über das Portal ProProfs online statt. Wir stellen dir auf unserer Website ein Anmeldeformular für die Technikvideos und das Fallstudienprogramm zur Verfügung.

Wenn du die Prüfung bestehst, wirst du zum Henselmans zertifizierten Personal Trainer und erhältst ein hochwertiges Zertifikat in Druckqualität per First Class Royal Mail. Wenn du ein aktives Fitnessunternehmen hast, kannst du dich auch in unser Verzeichnis der Henselmans Certified Personal Trainer eintragen lassen. Die Prüfung wird innerhalb von 1 Monat nach Abschluss bewertet.

1. „Open-Book“ theoretische Prüfung

Um herauszufinden, ob ihr das nötige Wissen habt, um ein Henselmans Certified Personal Trainer zu werden, müsst ihr eine Online-Prüfung ablegen. Die theoretische Prüfung wird mit der Web-Software von ProProfs durchgeführt (dieselbe, die manchmal auch für die optionalen, nicht bewerteten Zwischenprüfungen nach den meisten Modulen verwendet wird). Du kannst mit jedem Browser auf die Web-App zugreifen. Es kann jedoch sein, dass du dich während der Prüfung mit deiner Webcam oder Kamera identifizieren und einen Ausweis vorlegen musst, um zu bestätigen, dass du es bist.

Du hast die gesamten 2 Kalendertage, das Wochenende vom **29.01 bis 30.01.2028**, Zeitzone Berlin (GMT+1), zur Verfügung, um sie abzuschließen (48 Stunden). Wenn du eine Pause machst, kannst du die Prüfung speichern und später fortsetzen. Wir empfehlen jedoch, die Prüfung in einem Stück abzuschließen, um mögliche Browserabstürze zu vermeiden. Wir empfehlen dir, Mozilla Firefox, Google Chrome, Microsoft Edge oder Safari Web Browser als Internet-Browser auf einem Laptop oder Desktop-Computer zu verwenden. Wenn du deinen Browser aus irgendeinem Grund schließt, ohne zu speichern, gehen alle Daten verloren und du musst von vorne anfangen(!). Wir können nichts tun, um solche technischen Probleme zu verhindern, also bereite dich gut vor. Viele Leute brauchen mehr als 4 Stunden für die Prüfung, also plane genügend Zeit in deinem Terminkalender ein.

Es gibt keine Wiederholungen, genau wie im Leben. Du kannst in jedem Kurs nur einen Prüfungsversuch einreichen. Wenn du die Prüfung in dieser Runde nicht ablegen möchtest, kannst du sie auf die nächste Kursrunde verschieben (so oft du willst), indem du es in den Prüfungsthread schreibst, der in der Gruppe erstellt wird. Wenn du nicht postest, dass du die Prüfung verschiebst und die Prüfung nicht abgibst, bestehst du die Prüfung nicht!

Die Zugangsdaten für die Prüfung werden vor Beginn der Prüfung in der Kursgruppe veröffentlicht.

Die Prüfung besteht aus 70 zufällig ausgewählten Fragen aus einer großen Datenbank mit folgenden Formaten: Richtig/Falsch, Kästchen, Lückentext, Multiple Choice und Aufsatz/offen.

Nach der Prüfung bewerten wir alle Antworten anonym und du erhältst eine lateinische Note, die auf eurem Prozentsatz der erreichten Punkte von der möglichen Gesamtzahl basiert. Diese Zahlen mögen leicht erreichbar erscheinen, aber wir arbeiten mit negativer Benotung, d.h. der erwartete Prozentsatz an Punkten für eine Prüfung, bei der du nur raten musst, liegt bei 0 %, z.B. bei einer 10-Punkte-Multiple-Choice-Frage mit 4 Optionen gibt es einen Abzug von 10 / 4 = 2,5 Punkten für falsche Antworten.

- 0-49%: nicht bestanden
- 50-79%: bestanden
- 80-84%: cum laude
- 85-94%: magna cum laude
- 95-100%: summa cum laude

Jedes Übungstechnikvideo mit fehlerhafter Form aus dem praktischen Teil der Prüfung führt zu einem Punktabzug von 25 % im theoretischen Teil. Wenn du z. B. 75 % in der Theorie erreicht hast, aber bei einer der Techniküberprüfungen eine schlechte Übungstechnik gezeigt hast, wird deine Gesamtpunktzahl auf 50 % reduziert.

Bisher haben ~95% der Student/innen, die die Prüfung abgelegt haben, sie bestanden. Wenn du alle Materialien studiert hast und die Prüfung ernst nimmst, solltest du sie bestehen. Wenn du das aber nicht getan hast, wirst du wahrscheinlich nicht bestehen.

2. Videos zur Übungstechnik

Um ein zertifizierter Henselmans Personal Trainer zu werden, musst du unbedingt eine korrekte Übungstechnik vorweisen können. Als Teil der Prüfung musst du 4 Videos hochladen, die eine gute Form während mindestens 3 Wiederholungen der folgenden 4 Übungen zeigen. In jedem Video sollte dein ganzer Körper während der gesamten Wiederholung zu sehen sein und zwar ohne unterstützende Trainingsausrüstung: kein Kraftdreikampfgürtel, keine olympischen Gewichtheberschuhe oder Knie-/Ellenbogenwickel. Knie-/Ellbogenstulpen (Sleeves) sind jedoch in Ordnung.

1. Entweder ein Kraftdreikampf- oder ein rumänisches Kreuzheben.
   Videowinkel: direkt von der Seite oder leicht nach vorne. Deine Hüften sollten während der gesamten Wiederholung zu sehen sein.
   Technik-Kriterien:
   a. Dein Lenden-Becken-Komplex bleibt in etwa der anatomischen Position (neutral).
   b. Oben gibt es ein komplettes Lock-Out der Hüfte.
   c. Du hältst die Stange ungefähr über deinem Schwerpunkt, also normalerweise über deinem (mittleren) Fuß.
2. Kniebeuge: Entweder die Powerlifting-Kniebeuge oder eine Frontkniebeuge.
   Videowinkel: gerade von der Seite oder leicht nach vorne. Deine Hüften müssen während der gesamten Wiederholung zu sehen sein.
   Technik-Kriterien:
   a. Während der Übung kommt es zu keiner größeren hinteren Beckenkippung oder Wirbelsäulenbeugung: Du behältst eine ungefähr anatomische Lenden-Becken-Haltung bei.
   b. Du hast (mindestens) bis parallel gebeugt.
   c. Es gibt keinen größeren Knievalgus.

   d. Du hältst die Stange ungefähr über deinem Schwerpunkt, d.h. ungefähr über den (mittleren) Füßen.

3. Langhantel-Überkopfdrücken, stehend (Military Press)
   Videowinkel: von der Vorderseite (oder 1 gerade von der Seite und 1 von vorne). Deine Hände und Hüften sollten während der gesamten Wiederholung zu sehen sein.
   Technik-Kriterien:
   a. Du erreichst das volle olympische Lock-Out.
   b. Die Stange berührt deine Brust oder dein Schlüsselbein im unteren Bereich.
   c. Du hältst deine Ellbogen ungefähr unter der Hantel.
   d. Die Lendenwirbelsäule ist nicht übermäßig gestreckt.
   e. Du benutzt keinen Beinantrieb (leg drive).
4. Kraftdreikampf Bankdrücken.
   Videowinkel: von der Vorderseite bzw. leicht schräg. Deine Hände und Hüften sollten während der gesamten Wiederholung zu sehen sein.
   Technik-Kriterien:
   a. Die Stange berührt deine Brust oder deinen Bauch im unteren Bereich.
   b. Du erreichst ein volles Lock-Out der Ellenbogen im oberen Teil der Bewegung.
   c. Deine Schulterblätter bleiben eingezogen und die Brustwirbelsäule bleibt während des gesamten Satzes gestreckt.

Zusätzlich zu den oben genannten Kriterien sind eine angemessene Kontrolle über das Gewicht, Gleichgewicht, maximaler Bewegungsumfang und Symmetrie für alle Übungen wichtig. Für die Kraftdreikämpfe gelten außerdem die IPF Powerlifting-Regeln (siehe Abschnitt "Kraftdreikampf und Leistungsregeln"). Übungsbelastung, Wiederholungstempo und eure Kleidung werden nicht bewertet (können euch aber Stilpunkte einbringen).

Im Grunde genommen sollte das Video als Lehrmaterial für eine gute Technik für die jeweilige Übung dienen können. (Du wirst aber auch lernen, dass nicht jeder die Übungen auf diese Weise ausführen muss!) Du musst dir keine Gedanken über die Details des Videos machen, wenn du dir sicher bist, dass wir eure Übungstechnik damit gut bewerten können.

Zu Beginn mindestens eines Videos muss dein Gesicht deutlich zu sehen sein und du musst dich mit einem amtlichen Ausweis (z. B. Führerschein, Reisepass oder Personalausweis) ausweisen können. Wenn du in einem anderen Video nicht eindeutig als dieselbe Person zu erkennen bist, musst du dich auch in diesem Video identifizieren. Wenn außer dir noch andere Personen in dem Video zu erkennen sind oder an der Erstellung des Videos beteiligt waren, z. B. ein Kameramann, musst du deren schriftliche Zustimmung einholen und sie darüber informieren, dass das Video von einem Tutor oder Verwalter des Kurses angesehen werden kann.

Wenn du aus medizinischen Gründen eine der Übungen nicht richtig ausführen kannst, gib dies bitte anstelle des Videos an und lege einen offiziellen Nachweis/Bescheid dafür vor (z. B. ein ärztliches Attest oder ein Röntgenbild).

Technische Daten

Alle 4 Videos sollten jeweils weniger als 100 MB groß sein, eine Mindestauflösung von 640x480 haben und nicht länger als 2 Minuten sein. Alle Videos sollten unbearbeitet sein und intakte Metadaten haben (wenn ihr nicht wisst, was das ist, sollten sie intakt sein, da sie automatisch erstellt werden), damit wir die Erstellungszeit erkennen können.

Einreichung

Bitte prüfe, ob deine Einsendung alle oben genannten Anforderungen erfüllt. Sieh dir jedes Video an und vergleiche es mit einer Video-Demonstration dieser Übung aus dem

Kurs. Kann dein Video das Kursvideo ersetzen? Wenn nicht, mach ein besseres Video. Die Prüfung kann nicht wiederholt werden, daher müssen die meisten Teilnehmer/innen bei mindestens 3 von 4 Videos eine positive Bewertung erhalten, um zu bestehen.

3. Gestaltung des Coaching-Programms

Um ein zertifizierter Henselmans Personal Trainer zu werden, musst du Erfahrung in der Erstellung von Fitnessprogrammen haben. Das Programm sollte alles enthalten, was ein Kunde braucht, um seine Ziele zu erreichen. Das Programm kann für einen tatsächlichen Kunden/Kundin, für dich selbst oder sogar für eine fiktive Person erstellt werden.

Konkret musst du die Lernziele umsetzen, die am Ende der meisten Module in diesem Programm stehen. Für das Modul "Energie" musst du zum Beispiel den Energieverbrauch und die Ziel-Energiezufuhr der Person berechnen und für das Modul "Übungsauswahl" musst du empfehlen können, welche Übungen die Person für ihr Ziel machen sollte. Modul für Modul erstellst du auf diese Weise ein komplettes Fitnessprogramm für deine Testperson. Das Programm sollte alles enthalten, was jemand braucht, um es selbst erfolgreich zu absolvieren, einschließlich eines Krafttrainingsprogramms, Ernährung und Supplementierung (falls zutreffend), als ob es für einen zahlenden Kunden/Kundin wäre.

Schreibe alle Berechnungen und deinen Gedankengang für jede Entscheidung, die du triffst, auf.

Am Ende des Kurses fasst du alles in einem Dokument zusammen und speicherst es im Portable Document Format (PDF). Du kannst die bereitgestellten Tabellen und Fallstudien aus dem Kurs als Vorlage dafür verwenden. Du kannst jedoch nur 1 Datei hochladen. Wenn du weitere Dateien erstellt hast, z. B. eine Tabellenkalkulation, kannst du in der hochgeladenen Datei auf diese verlinken. Wie du Programm formell

präsentierst, liegt ganz in deinem Ermessen. Stell dir vor, du bist eine Person, welche dein Programm erhält: Enthält es alles, was man braucht, um mit der Fitnessreise zu beginnen? Wenn dein Kunde mit deinem Programm nicht zufrieden ist, werden wir es auch nicht sein!

Die Programme sollten dem Geist der Kursrichtlinien folgen. Da die Programmgestaltung teils Wissenschaft, teils Kunst ist, gibt es für viele Aspekte eines Programms keine 100% richtigen oder falschen Antworten. Solange deine Entscheidungen vernünftig sind, wirst du bestehen. Wenn deine Entscheidungen eindeutig unvernünftig sind oder ohne klare Begründung nicht mit den Kursempfehlungen übereinstimmen, können wir bis zu 50 % der Punkte von deiner Prüfungsnote abziehen.

Die Prüfung mag entmutigend erscheinen, aber wenn du dich anstrengst, solltest du sie bestehen und dabei ein großartiger Personal Trainer bzw. eine großartige Personal Trainerin werden. Viel Glück und viel Spaß bei der Prüfung!

Feedback

Wenn du ausführliches Feedback zum Kurs, Beschwerden oder etwas anderes, das du privat besprechen magst, hast, kannst du eine E-Mail an germanptcourse@mennohenselmans.com schicken. Ernsthafte Angelegenheiten werden zur Klärung an Menno, unseren Geschäftsführer, weitergeleitet. Rückmeldungen aus allen Quellen, einschließlich einer anonymen Umfrage, werden bei der Bewertung nach dem Kurs berücksichtigt, um zukünftige Kurse noch weiter zu verbessern. Wir bemühen uns, jeden Kurs noch besser zu machen als den vorherigen!

Kursbeitragende

Der Henselmans PT-Kurs wurde offiziell von den folgenden Personen verfasst, in alphabetischer Reihenfolge.

- Anastasia Zinchenko: Autorin, Forscherin
- Antoine Fombomme: Tutor des Französisch-PT-Kurses, Editor
- Fredrik Tonstad Varvik: Forscher, Autor
- Ivan Brkic: Grafik-Designer, Web-Designer
- Joe Flaherty: Editor
- Luis Villasenor: Tutor des spanischen PT-Kurses, Redakteur
- Menno Henselmans: Gründer, Hauptgestalter
- Nevin Barnett: Tutor des Französisch-PT-Kurses, Editor
- Reinier de Wit: Forscher, Redakteur, Verwaltungsleiter
- Richard Bell: Tutor für des niederländischen PT-Kurses
- Sanne Leenman: Recruitment Consultant
- Sten van Aken: Forscher
- Stijn van Willigen: Redakteur, Rechercheur, Grafikdesigner
- Thomas Campidell: Forscher, Autor, Tutor des deutschen PT-Kurses
- Vincent Huisman: Autor (nur Wirtschaftsmodul)