



MENNO HENSELMANS

— Science to master your physique —



KURSÜBERSICHT

www.MennoHenselmans.com

Hallo, hier ist Thomas, dein Kursleiter. Lass mich dir den Kurs genauer vorstellen!

Übersicht

[klicken, um zum Abschnitt zu springen]

Wie der Kurs funktioniert	2
Die Gemeinschaft	3
Technische Tipps	3
Die Regeln	5
a. Fragen	5
b. Fallstudien	6
c. Bezahlung	7
d. Urheberrecht	8
Kursübersicht	8
Die Prüfung	18

Wie der Kurs funktioniert

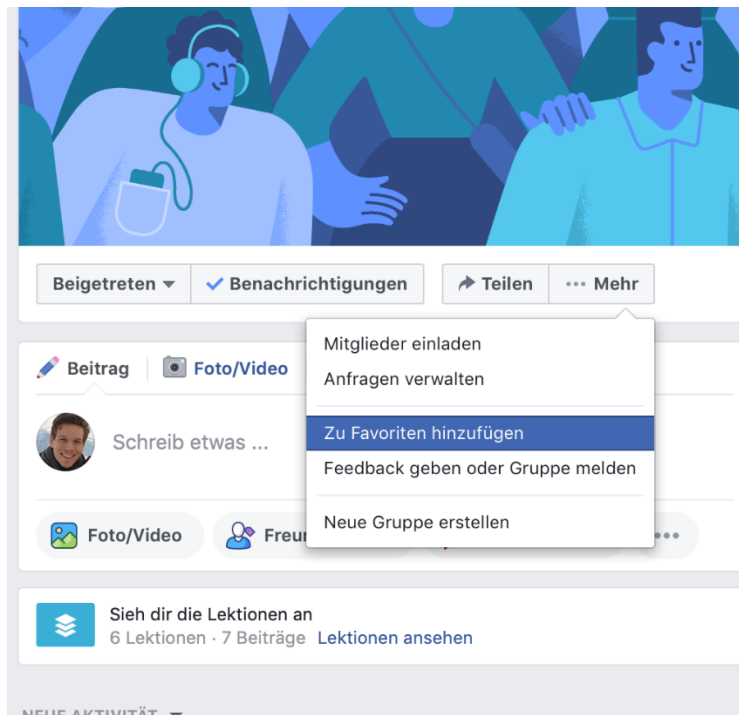
Jede Woche werde ich ein oder mehrere Module des Kurses in der Kursgruppe auf Facebook veröffentlichen. In den Kommentaren unter diesem Beitrag werden wir dieses Modul unter der Woche diskutieren. Alle Bonusfunktionen, wie z.B. die Live-Video-Fragen und Anmerkungen, das Treffen und die Prüfung werden ebenfalls in einem Beitrag angekündigt und diskutiert. Um den Kurs zu verfolgen, musst du also lediglich in der Facebook-Gruppe sein.

Die Gemeinschaft

Zögere nicht, zu allen Themen zu kommentieren! Wir haben hier Weltklasse-Athleten, Akademiker verschiedener Disziplinen und Personal Trainer mit jahrzehntelanger Erfahrung. Außerdem wirst du 8 Monate mit deinen Klassenkameraden verbringen. Das Networking und die Interaktion mit diesen kann die Erfahrung des Kurses sehr bereichern. Viele Leute aus früheren Kursen haben in diesem Kurs langfristige Freundschaften geschlossen.

Technische Tipps

Um einfach in die Kursgruppe zu gelangen, ist es sinnvoll, eine Verknüpfung zu erstellen, die dich mit einem einzigen Klick von deiner Facebook-Startseite aus in die Gruppe führt. Das folgende Bild zeigt, wie du das machen kannst:



Die meisten Kursinhalte, einschließlich des Dokuments, das du gerade liest, haben ein Inhaltsverzeichnis. Wenn du den Navigationsbereich (Word) oder die Seitenminiaturen (PDF) aktivierst, siehst du auf der linken Seite ein Inhaltsverzeichnis. Dies erleichtert die Navigation durch die Dokumente erheblich.

Die meisten Kursunterlagen werden neben einem Online-Google-Dateiformat auch als PDF-Datei oder Excel-Dateien (z.B. Rechner, Tools) bereitgestellt. Wenn du keine Software zum Öffnen von Tabellendateien und PDF-Dateien hast, kannst du [OpenOffice hier kostenlos herunterladen](#).

Facebook bietet zudem die folgenden nützlichen Funktionen:

- Gruppeninterne Live-Video-Einheiten wo Fragen live beantwortet werden können.
- Einfache Dateifreigabe.
- Du kannst Leute markieren, denen du eine Frage stellst.

- Eingebundene, live Kommentare.
- Du kannst Kommentarbenachrichtigungen durch das Liken eines Posts aktivieren und diese deaktivieren, indem du mit der rechten Maustaste in der oberen rechten Ecke eines Beitrags klickst.

Die Regeln

Fragen

Es gibt ein paar Regeln, um die Sache übersichtlich zu halten.

Um die Diskussion zu zentralisieren, halte dich bitte an das Thema der Woche und stelle deine Fragen und Kommentare im entsprechenden Beitrag. Erstelle bitte nicht für jede Frage einen separaten Beitrag. Es würde den Kurs schnell durcheinanderbringen und jeder Beitrag, den du neu erstellst, sendet eine Benachrichtigung an jeden anderen Kursteilnehmer.

Wenn du eine Frage zu einem anderen Thema als dem der derzeitigen Woche hast, überprüfe bitte die Kursübersicht, ob dein Thema später besprochen wird. Das wird es nämlich höchstwahrscheinlich. Es gibt auch spezifische Aufholwochen im Kurs mit einem Live Frage & Antwort-Video, in dem du Fragen zu jedem früheren Thema stellen kannst.

Für Fragen, die nichts mit einem Thema zu tun haben oder einfach nur um etwas zu Plaudern, verwende bitte den Kurs-Chatroom Thread.

Wenn ich eine Antwort auf eine Frage „like“, ohne sie zu kommentieren, bedeutet das, dass ich damit einverstanden bin und nichts hinzuzufügen habe.

Zögere nicht, die Fragen anderer Leute zu beantworten, wenn du eine nützliche Antwort hast! Ich bin sicherlich nicht die einzige Person in der Gruppe, die nützliche Informationen liefern kann.

Fallstudien

Die Ausnahme von der Regel der Erstellung von Beiträgen ist das Posten von Fallstudien. Eine Fallstudie ist eine Frage, die zu viel Kontext erfordert, um in einem einzigen Facebook-Kommentar beantwortet zu werden.

Wenn du eine Kundenfallstudie hast, die du teilen möchtest oder Feedback von den Kursmitgliedern erhalten möchtest, kannst du sie in der Facebook-Gruppe veröffentlichen, wenn du diese Regeln befolgst:

1. Poste es in einer Frage & Antworten Woche. Es gibt eine Woche für Fragen und Antworten zur Ernährung und eine Woche für Fragen und Antworten über Training. Du kannst in der Kursübersicht nachsehen, wann diese Wochen stattfinden.
2. Beginne deinen Beitrag mit #Fallstudie und füge ein Dokument mit so vielen Informationen wie möglich über den Fall bei.
3. Stelle deine spezifische (!) Frage.
Beispiel für eine gute Frage: „Wie berechne ich den Grundumsatz dieser Person?“
Beispiel für eine schlechte „Frage: „Kann jemand bitte das Programm meines Kunden für mich entwerfen?“
4. Füge genau ein, was deiner Meinung nach die Antwort auf die Frage ist. Füge im obigen Beispiel alle deine Berechnungen jedes Zwischenschrittes ein, nicht nur „Ist es 2043 kcal“?

Dann werden wir es gemeinsam besprechen.

Beachte, dass eine Fallstudie eine sehr spezifische Frage (oder eine Reihe von verwandten Fragen) zu einem aktuellen Kursthema betreffen soll. Nochmal: Fallstudien, die einen Antrag auf kostenlose Programmgestaltung darstellen, werden gelöscht.

Wenn du eine persönliche Frage hast, die niemand anderem zugutekommt, z.B. einem persönlichen medizinischen Problem, kannst du eine E-Mail an die Adresse deutsch@mennohenselmans.com schicken.

Bezahlung

Bitte stelle sicher, dass deine Zahlung in Ordnung ist. Jegliche Zeit, die ich für bürokratische Dinge aufwenden muss, ist Zeit, die ich nicht für den Kurs verwenden kann!

Wenn du über Paypal bezahlst und aus welchen Gründen auch immer, wie z.B. unzureichende Deckung oder eine abgelaufene Kreditkarte, wird dein Zahlungsprofil gelöscht und du musst dich über das Registrierungsformular [auf der Seite neu registrieren](#) und Paypal als Zahlungsmethode auswählen. Die Neuaktivierung des alten Zahlungsprofils ist von Paypal oft nicht erlaubt. Achte darauf, dass du uns mitteilst, dass du dich über GermanPTcourse@MennoHenselmans.com erneut registriert hast, damit wir deine neue Zahlung rechtzeitig stornieren können, da sonst automatisch zu viel abgebucht wird (!).

Wenn du über automatische Banküberweisung bezahlst, überprüfe bitte, ob du das automatisierte Zahlungsprofil korrekt eingerichtet hast und überweise jeden Monat den gleichen Betrag mit „OUR“ als Transaktionskostenoption. Wenn die Zahlung nicht monatlich mit einem konstanten Betrag automatisiert wird, kann meine Bank die Zahlung möglicherweise nicht registrieren.

Bei Fragen zu deiner Zahlung kannst du dich an die Verwaltung wenden unter GermanPTcourse@MennoHenselmans.com.

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses Kurses sind von mir (*Menno*) urheberrechtlich geschützt. Allerdings bin ich absolut einverstanden, dass du Auszüge oder Zitate an Freunde weitergibst oder sie online veröffentlichst, wenn du erwähnst, dass es vom PT-Kurs stammt und diesen [mit einem Link erwähnst](#).

Für bestimmte praktische Anleitungen möchte ich ausdrücklich darauf hinweisen, dass du diese mit deinen eigenen Kunden teilen kannst.

Viel Spaß beim Lernen!

Kursübersicht

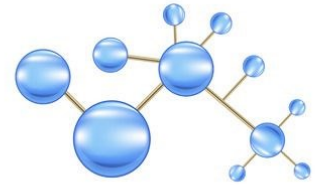
Die aktualisierte Kursübersicht - wann wir welche Themen besprechen werden – findest du unten. Wenn neue Inhalte veröffentlicht werden, werden sie auch in den Lerneinheiten der [Facebook-Gruppe](#) angezeigt. Ich werde in der Regel am Freitag neue Module veröffentlichen, damit du sie am Wochenende lernen kannst.

Um den Kurs grob zusammenzufassen: Der erste Teil des Kurses befasst sich mit Ernährung, der zweite Teil mit Bewegungslehre bzw. Training und dann werden mehrere sonstige Themen diskutiert.

Der Kursentwurf kann sich aufgrund von Feedback während des Kurses, neuen Ergänzungen und Aktualisierungen zur Einbeziehung neuer Forschungsergebnisse verändern.

Woche 1

- **Wie man lernt, kritisch denkt und recherchiert**
 - Wie soll man lernen, um ein optimales Verständnis und optimale Behaltensleistung zu erreichen?
 - Wie findet und liest man wissenschaftliche Befunde
 - Wie interpretiert man Statistiken
 - Verbesserung der logischen Argumentationsfähigkeiten
- Einführung Biochemie
 - Wie der Körper aus Protein, Kohlenhydraten und Fett Energie produziert.



Wochen 2 & 3

- **Menschlicher Stoffwechsel**
 - Was ist Energie? Thermodynamik und Energiebilanz
 - Determinanten des Energieverbrauchs, Refeeds, Set-Point Theorie des Stoffwechsels, adaptive Thermogenese, Reverse dieting und Yo-Yo-Effekt
- **Optimierung der Energieaufnahme**
 - Cutten, Bulken und Körperrekompensation
 - Wie man die Nährstoffpartitionierung optimiert
 - Wie man den Körperfettanteil schätzt
 - Makro-Tracking: Häufige Stolpersteine
 - Wie man den Fortschritt und die Körperzusammensetzung misst



Woche 4

- **Protein**
 - Proteinbedarf
 - Proteinqualität
 - Vegetarier
 - Geschlecht, PEDs, Trainingsvolumen
 - Überschuss vs. Defizit
 - Protein-Timing
 - Grenzwerte für die Proteinabsorption



- Das anabole Fenster, gefastetes Training & Trainingsernährung
- Protein-Synchronisation
- Mahlzeitenfrequenz

Woche 5

• Kohlenhydrate

- Arten: Einfach vs. komplex, GI, GL, II, Fructose
- Glykogen
- Bedarf je nach Trainingsart
- Kohlenhydrat-Timing
- Auswirkungen auf das Muskelwachstum
- Ballaststoffe
- Kohlenhydratverträglichkeit



Woche 6

• Nahrungsfett

- Arten: Lipide, Triglyceride, Fettsäuren
- Gesundheitliche Auswirkungen und Funktionen der verschiedenen Fettsäuren
- Cholesterinstoffwechsel, gesundheitliche Auswirkungen und optimale Nahrungsaufnahme
- Braunes Fett
- Auswirkungen auf die Hormonproduktion
- Optimale Aufnahme für das Muskelwachstum

Woche 7

• 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
- Implementierung

Woche 8

• Fasten- und zirkadianer Rhythmus

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

Woche 9

• Lebensstilfaktoren

- Kontrolle des zirkadianen Rhythmus'
- Wie man die Schlafqualität optimiert
- Wie man mit Stress umgeht
- Wie man sein Aktivitätsniveau mühelos steigern kann



Woche 10

• Jenseits von Makros: Mikronernährung

- 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

Woche 11

• Gesundheitswissenschaften 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 12

- **Ad-Libitum-Diät: Wie man Fett verlieren und Muskeln aufbauen kann, ohne seine Makros nachzuverfolgen**
 - Wie man die Sättigung der Ernährung einschätzt
 - Physiologische vs. psychologische Regulierung des Hungers: Essgeschwindigkeit, soziale Effekte, Ermüdung, Sensorik spezifische Sättigung, Portionsgröße, Biorhythmus-Effekte, Bewegung, Schlaf, Körperzusammensetzung, Schmackhaftigkeit, Mahlzeitenfrequenz, Süßstoffe
 - Strategien für das Umgehen mit Hungergefühlen

Woche 13

- **Wettkampfvorbereitung und die peak week**
 - Ligensystem bei physique Sportarten
 - Kohlenhydrate laden
 - Elektrolytmanipulation
 - Diuretika und Wassercuts
 - “Shitloading”.
 - Posing
- **Schönheit**
 - Akne
 - Bräunen
 - Cellulite
 - Haarausfall

- Schuppen

Woche 14

- **Nahrungsergänzungsmittel: ein kompletter Leitfaden zu jedem wissenswerten Supplement**
- Hormone und Dopingmittel
 - Geschlechtsspezifische Regulation von Sexualhormonen
 - Interpretation von Blutproben
 - Androgene Anabole Steroide (AAS): Kosten und Nutzen bzw. wie man mit den Nebenwirkungen umgeht



Woche 15

- **Fallstudien zu Ernährung**
- **Fragen und Antworten in einem Live-Video**

Dies kennzeichnet das Ende des Ernährungsteils des Kurses. Von hier an werden wir auf die Trainingsthemen eingehen.



Wochen 16 & 17

- **Anatomie und Kontraktion der Muskulatur**
- **Muskelwachstum verstehen**

- mTOR, MPS, Satellitenzellen, Myonuklei, metabolischer Stress, Muskelschäden, Hyperplasie, sarkoplasmatische Hypertrophie, GAS
- Systemische und lokale Regulierung des Wachstums: Theorie der strukturellen Ausgeglichenheit
- **Kraft vs. Muskelgröße- & Functional Training**
- **Cardio für den Fettabbau**
 - Die Fettverbrennungszone
 - Gefastetes Cardiotraining
 - Schätzung des Energieverbrauchs pro Aktivität
 - NEAT-Kompensation
 - EPOC
 - Wie man den Interferenzeffekt mildert
 - HIIT vs. LISS

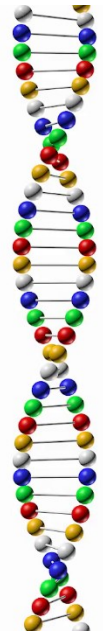
Woche 18

- **Grundlagen der Programmgestaltung**
 - Trainingsintensität
 - Auswirkungen auf Ermüdung, Bindegewebe und das Nervensystem
 - Kraft vs. Muskelgröße
 - Die muskelspezifische Hypertrophie-Methode
 - Trainingsvolumen
 - Wie man die Erholungskapazität abschätzt
 - Wie man das Trainingsvolumen auf der Grundlage der Erholungskapazität optimiert
 - Trainingsfrequenz
 - Wechselwirkung mit dem Trainingsvolumen
 - Auswirkungen auf die Erholungskapazität
 - Wie oft soll man jeden Muskel trainieren?

Woche 19

- **Programmanpassung**

- DNA-Tests
- Schätzung des maximalen Muskelpotenzials, der relativen Entwicklung und des muskulären Gleichgewichts
- Körperliche Leistungsfähigkeit
- **Training von Frauen: Geschlechterunterschiede, Verhütung, Schwangerschaft, Periodisierung nach Menstruationszyklus, Brustimplantate**
- **Training von älteren Leuten und Jugendlichen**



Woche 20

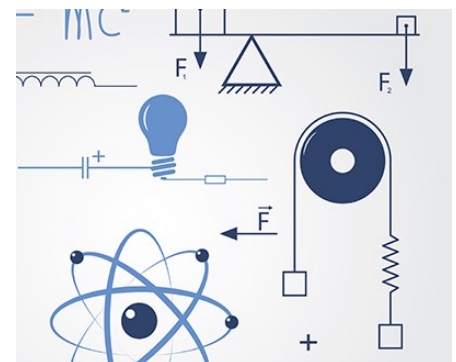
- **Funktionelle Muskelanatomie: Ein visueller Leitfaden**
 - Bauchtraining und stellenspezifischer Fettabbau

Woche 21

- **Übungsauswahl**
 - Was macht eine Übung für das Muskelwachstum effektiv?
 - Freie Gewichte vs. Maschinen
 - Verbundübungen vs. Isolationsübungen
 - Anpassende Widerstände: Biomechanik, Bänder und Ketten
 - Empfohlene Übungen und Leitfäden zur Ausführung
 - Volumen einschätzen: Wie stark stimuliert eine bestimmte Übung einen bestimmten Muskel?
 - Synergistische Übungsauswahl: Funktionale Differenzierung und wie viele Übungen man pro Muskel durchführen sollte

Woche 22

- **Übungsausführung & Cueing**
 - Die mind-muscle connection
 - Kraft vs. Muskelgröße
- **Wiederholungstempo**



Woche 23

- **Wie man seine Trainingseinheiten strukturieren kann**
 - Ruheintervalle
 - Aktive Erholung
 - Übungsanordnung
 - Zirkeltraining, (antagonistische) Supersätze und gepaarte Sätze

Woche 24

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

Woche 25

- **Training bis zum Muskelversagen**
- **Fortgeschrittene Trainingstechniken**
 - Erzwungene Wiederholungen und Drop-Sätze
 - RPEs und Monitoring der Ausführungsgeschwindigkeit
 - Umgekehrte Pyramiden-, Cluster-Sätze und Myo-reps
 - Dehnen mit Gewichten
 - Exzentrische Überlastung
 - Post-activation potentiation (PAP)
 - KAATSU/blood flow restriction Training

Woche 26 & 27

- **Dehnen**
- **Haltungskorrektur**
- **Aufwärmen**
- **Verletzungsmanagement**



- Verletzungsdiagnose, -behandlung und aktive Erholung
- Schmerz: Die Wissenschaft dahinter
- Eis vs. Hitze, NSAIDs und RICE
- Rehabilitationsausrüstung: Tapes, Manschetten etc.
- Foam rolling und Massage
- Chiropraktik
- Häufige Verletzungen der einzelnen Körperteile und wie man sie behandelt.

Woche 28

- **Trainingsausrüstung**

- Gewichthebergürtel
- Welche Schuhe man im Fitnessstudio tragen sollte
- Kniewickel (knee wraps)
- Zughilfen (straps)



Woche 29

- **Fallstudien zu Trainingsprogrammen**
- **Fragen und Antworten mit Live-Video**

Woche 30

- **Compliance: Die Psychologie darüber, wie man sich an ein Ernährungs- und Trainingsprogramm hält**
 - Psychologische Auswirkungen der Ernährung
 - Willenskraft
 - Die Psychologie des Coachings
 - Blutzucker
 - Kalorienzufuhr
 - Zielsetzung

- Cheat meals
- Diätpausen
- Essen bei sozialen Veranstaltungen
- Wie man mit sozialem Druck umgeht
- Verlangen nach Nahrung (cravings)
- Flexible Diät- und Mahlzeitenplanung
- Bewertung der Kundenbindung und -motivation

Woche 31

- **Wie man ein erfolgreiches PT-Business aufbauen kann**
 - Marketing
 - Werbung

Woche 32

- **Prüfungsvorbereitungszeit mit Fragen und Antworten**
- **Fragen und Antworten im Live-Video**

Prüfung

Die Prüfung

„Muss ich mich an all das erinnern?“, fragst du dich vielleicht manchmal während des Kurses. Dies ist ein Kurs für Erwachsene, daher ist die Antwort im Prinzip einfach: **Erinnere dich an das, was dir gefällt.** Aber es gibt natürlich die Prüfung. Um zu wissen, welche Inhalte du dir für die Prüfung merken musst, kannst du eine simple Regel mit zwei Schritten anwenden:

1) Müsste ich das jemals einem Kunden als evidenzbasierter PT erklären?

Wenn ja,

2) kann ich das leicht nachschlagen?

Wenn nicht, musst du dich daran erinnern. Wenn du es leicht nachschlagen kannst oder es die Art von Informationen ist, die man in der Praxis nicht regelmäßig benötigt, musst du dir nur merken, wo du es im Kurs nachschlagen kannst. Ähnlich wie im Alltag beim Online-Coaching, hast du während der Prüfung Zugriff auf alle Kursmaterialien („Open Book“ Prüfung).

Die Prüfung besteht aus 2 Teilen: Einem theoretischen und einem praktischen Teil. Die praktische Prüfung besteht darin, dass du uns per E-Mail Videos schickst, welche die richtige Übungstechnik für Kreuzheben (Deadlift), eine Kniebeuge (Squat), ein Bankdrücken (Bench Press) und eine Overhead-Press demonstrieren: Siehe Details weiter unten.

Die theoretische Prüfung wird online mit der ProProfs-Websoftware durchgeführt, auf die du mit jedem Browser zugreifen kannst, so dass du sie von überall aus machen kannst. Du hast 2 ganze Kalendertage, das Wochenende vom **11. & 12. September 2021**, Berlin (GMT+1) Zeitzone, um die Prüfung zu absolvieren (48 Stunden). Wenn du jedoch eine Pause machst, stelle sicher, dass deine Internetverbindung stabil ist und dein Browser geöffnet bleibt. Wir empfehlen dir, als Internetbrowser auf einem Laptop oder Desktop-Computer Mozilla Firefox, Google Chrome, Microsoft Edge oder Safari Web Browser zu verwenden. Wenn du deinen Browser aus irgendeinem Grund schließt, verlierst du alle deine Daten und musst von vorne anfangen(!). Es gibt nichts, was wir tun können, um solche Probleme auf Kundenseite zu verhindern, also bereite dich richtig vor.

Viele Leute brauchen mehr als 6 Stunden, um die Prüfung abzuschließen, also achte darauf, dass du genügend Zeit in deinem Kalender einplanst.

Es gibt keine Wiederholungen. Du hast für jeden absolvierten Kurs nur **einen** Prüfungsantritt.

Wenn du die Prüfung in dieser Runde nicht ablegen möchtest, kannst du sie auf die nächste Kursrunde verschieben (so oft du möchtest), indem du sie in dem Prüfungs-Thread postest, der in der Facebook-Gruppe erstellt wird. Wenn du nicht postest, dass du die Prüfung verschiebst und keine Prüfung und die angeforderten Technikvideos einreichst (siehe Übungsauswahl-Thema), versagst du die Prüfung automatisch.

Die Zugangsinformationen für die Prüfung werden vor Beginn der Prüfung in der Kurs-Facebook-Gruppe gepostet.

Der theoretische Teil: Open Book Prüfung

Der theoretische Teil der Prüfung besteht aus 70 randomisierten Fragen aus einer großen Datenbank mit folgenden Formaten: Wahr/falsch, Checkbox, Fill-in-the-blank, Multiple Choice und Aufsatz/offen.

Nach der Prüfung benoten wir anonym alle Antworten und du bekommst eine lateinische Note, die auf deinem Prozentsatz der erreichten Punkte von der möglichen Gesamtpunktzahl basiert. Wenn diese Zahlen niedrig erscheinen, beachte bitte, dass wir eine negative Benotung verwenden, so dass die erwarteten Prozentpunkte für die Teilnahme an einer Prüfung durch reines Raten 0% betragen, z.B. eine 10-Punkte-Multiple-Choice-Frage mit 4 Optionen hat eine $10 / 4 = 2,5$ -Punkte-Strafe für falsche Antworten.

- 0-39%: Nicht bestanden

- 40-79%: Bestanden
- 80-84%: Cum laude
- 85-94%: Magna cum laude
- 95-100%: Summa cum laude

Jedes Übungstechnikvideo mit inkorrekt Form aus dem praktischen Teil der Prüfung wird mit einer 25%igen Punkteabzug auf den theoretischen Teil bestraft, z.B. wenn du 75% bei dem theoretischen Teil erreicht hast, aber bei 1 der Technikvideos eine schlechte Übungsausführung gezeigt hast, beträgt deine Gesamtpunktzahl 50%.

97% der Studenten, welche die Prüfung ablegen, bestehen sie auch!

Der praktische Teil: Videos zur Übungsausführung

Um ein zertifizierter Henselmans Personal Trainer zu werden, ist es unerlässlich, dass du die richtige Übungsausführung beherrschst. Als Teil der Prüfung musst du 4 Videos einreichen, die eine gute Technik mit mindestens 3 Wiederholungen jeder der folgenden 4 Übungen zeigen. Jedes Video sollte deinen gesamten Körper während der gesamten Wiederholung ohne unterstützende Trainingsausrüstung zeigen: Kein Kraftdreikampfgürtel, olympische Gewichthebeschuhe oder Knie-/Ellbogenwickel. Knie/Ellbogen-Ärmel (sleeves) sind in Ordnung.

1. Entweder einen Powerlifting- oder einen Romanian Deadlift.

Videowinkel: Direkt von der Seite. Die Hüften sollten während der gesamten Wiederholung sichtbar sein.

Technische Kriterien:

- a. Während der Ausführung tritt keine nennenswerte Wirbelsäulenbeugung auf.
- b. Ein vollständiger Lock-out der Hüfte erfolgt in der obersten Position.

- c. Die Stange wird etwa über dem Schwerpunkt, also normalerweise über den (mittleren) Füßen.
- 2. Kniebeuge (powerlifting squat): Entweder die Kraftdreikampf-Kniebeuge oder eine Front-Squat.

Videowinkel: Direkt von der Seite. Die Hüften sind während der gesamten Wiederholung sichtbar.

Technische Kriterien:

- a. Während der Ausführung tritt keine nennenswerte posteriore Beckenkipfung oder Wirbelsäulenbeugung auf; Es wird ungefähr eine anatomische lumbopelvine Haltung beibehalten.
 - b. Die Kniebeuge erfolgt (mindestens) bis parallel.
 - c. Die Knie kippen nicht auffällig nach innen.
 - d. Die Stange bleibt ungefähr über dem Mittelfuß.
- 3. Langhantel-Overhead Press (Military oder Sumo)

Videowinkel: Diagonal von vorne. Hände und Hüften sollten während der gesamten Wiederholung sichtbar sein.

Technische Kriterien:

- a. Vollständiges olympisches Lock-out.
 - b. Die Stange berührt die Brust oder das Schlüsselbein in der untersten Position.
 - c. Die Ellenbogen werden etwa unter der Langhantel gehalten.
 - d. Es gibt keine übermäßige Streckung der Lendenwirbelsäule.
 - e. Es wird kein Leg-drive verwendet.
- 4. Bankdrücken (powerlifting bench press).

Videowinkel: Diagonal von vorne. Hände und Hüften sollten während der gesamten Wiederholung sichtbar sein.

Technische Kriterien:

- a. Die Stange berührt die Brust oder den Bauch in der untersten Position.
 - b. Die Ellenbogen werden vollständig durchgedrückt (lock-out).

- c. Die Schulterblätter bleiben zurückgezogen (Retraktion) und die Brustwirbelsäule bleibt während des gesamten Satzes über gestreckt.

Zusätzlich zu den oben genannten Kriterien sind eine angemessene Kontrolle über das Gewicht, ein gutes Gleichgewicht, maximaler Bewegungsumfang und Symmetrie für alle Übungen wichtig. Für die Powerlifts gelten zusätzlich die [IPF Powerlifting-Regeln](#) (S. 16-18).

Die Belastung der Übung, das Wiederholungstempo und eure Bekleidung werden nicht benotet (aber du sammelst vielleicht Style-Punkte).

Wenn du eine medizinische Pathologie hast, die euch an der ordnungsgemäßen Durchführung einer der Übungen hindert, gib diese bitte anstelle des Videos an und lege einen formalen Nachweis dafür vor (z.B. eine ärztliche Bescheinigung oder ein Röntgenbild).

Alle 4 Videos sollten jeweils **weniger als 20 MB** groß sein, eine Mindestauflösung von **640x480** haben und **nicht länger als 2 Minuten** dauern. Jedes Video sollte ohne Passwort auf Youtube, Google Photos/Drive, Vimeo oder Dropbox hochgeladen werden.

Es sollen 4 Hyperlinks zu den 4 hochgeladenen Videos in einer E-Mail an germanptcourse@mennohenselmans.com mit folgendem Betreff eingereicht werden: „PT Kurs Überprüfung der Ausführung: [Dein Name]“. Die folgende Vorlage kann für die E-Mail verwendet werden.

Von: [Deine Registrierungs-E-Mail-Adresse]

An: GermanPTcourse@MennoHenselmans.com

Betreff: PT Kurs Überprüfung der Ausführung: [Dein Name]

Hallo,

Hier sind meine Technikvideos für die Kursprüfung:

Kreuzheben/Deadlift: [\(link\)](#)

Kniebeuge/Squat: [\(link\)](#)

Overhead Press: [\(link\)](#)

Bankdrücken/Bench press: [\(link\)](#)

Sende die Videos nicht als Dateianhänge.

Die E-Mail sollte von jener E-Mail-Adresse gesendet werden, mit der du dich für den Kurs registriert hast.

Du kannst das Video jederzeit zwischen dem Starttermin dieses Kurses und dem Prüfungstermin einreichen.

Bitte überprüfe, ob deine Einreichung alle oben genannten Anforderungen erfüllt, bevor du die E-Mail sendest. Du kannst nur eine E-Mail senden. Wenn du eines der Kriterien nicht erfüllst, kannst du die Prüfung nicht positiv abschließen.

Wenn du die Prüfung schließlich bestehst, wirst du ein Henselmans zertifizierter Personal Trainer und du erhältst ein physisches Zertifikat per First Class Royal Mail. Das Zertifikat hat kein Verfallsdatum, sondern beinhaltet jenes Datum, an dem die Zertifizierung stattgefunden hat, damit andere selbst entscheiden können, ob das „veraltet“ ist oder nicht.

Wenn du ein aktives Fitness Business hast, kannst du dich auch in unser [Register für Henselmans zertifizierte Personal Trainers](#) eintragen.

Viel Glück und hab Spaß mit dem Kurs!