



Fortbildungen im Check:

# Personal Functional Trainer (PFT)

„Functional Training“ ist in aller Munde. In der Fortbildung „PFT 1“ vermittelt Chris Bell von Shenti Sports, wie Personal Trainer diese Trainingsform so einsetzen können, dass ihre Kunden einen optimalen Trainingseffekt erzielen und gleichzeitig durch „Wow-Effekte“ begeistert werden können.

Zehn Teilnehmer und der renommierte Functional-Training-Experte Chris Bell trafen sich in der luxuriösen Trainingsstätte von Shentisports im „Violife“ in Bonn zur Fortbildung „PFT 1“. Nach einer Vorstellungsrunde stand ein Vortrag über die Merkmale von Functional Training und Personal Training auf dem Programm, der durch einen Exkurs zum Thema „Erfolgreicher Erstkontakt im PT“ ergänzt wurde. Besonderen Fokus legt Chris auf die richtige Kommunikation mit Kunden. Als PT bekommt man die wertvollsten Güter des Kunden anvertraut: seine Gesundheit und seine Zeit. Dies gilt es, gerade

auch im Zusammenhang mit der Preisnennung selbstbewusst und deutlich zu kommunizieren.

## Screeningmethoden effektiv einsetzen

Zur maximalen Absicherung der Gesundheit sollten neue Kunden immer zunächst hinsichtlich Dysfunktionen getestet werden. Sehr plastisch war für mich der Vergleich der verschiedenen Muskeln mit einem Orchester: Performt ein Instrument nur schwach, muss ein anderes seine Aufgaben mit übernehmen und wird überlastet. Das Problem ist, dass meist nicht der Problemauslöser schmerzt, sondern der überforderte „Nachbar“. Eine hilfreiche Grundlage hierfür ist der „Joint-by-Joint-Ansatz“ nach Cook & Boyle, den wir kurz gemeinsam durchgingen. Chris setzte eine Variation des klassischen Functional Movement Screens ein, die wir dann auch gleich in Zweiertteams gegenseitig anwenden durften.

## Corrective Exercises

Vorteilhafterweise fanden sich bei fast allen Teilnehmern einige Defizite, sodass wir nach ausgiebigem Screenen zu den Corrective Exercises übergehen konnten. Alle Korrekturübungen wurden zunächst gefilmt und anschließend bei verschiedenen Teilnehmern selbst angeleitet. Diese Praxis fand ich sehr spannend, da jeder Körper je nach

## INHALTE

- Aufbau einer PFT-Einheit
- Screeningmethoden im Personal Training
- Korrekturmaßnahmen (Schmerzfrei-Übungen)
- Erfolgsfaktoren im PT
- Kettlebell: Master the basics
- Differenzierter Umgang und gezielter Einsatz von Kleinequipment
- Aufbau von Small Group Personal Training Sessions
- Überholspur zur Wunschfigur
- Technik der 5 Grundübungen



Gute Stimmung bei Referent Chris Bell (vorne zweiter von links) und den Teilnehmern von „PFT 1“

individueller Voraussetzung anders auf die Übungen anspricht und schnell „Wow-Effekte“ sichtbar wurden.

### Intervalltraining

Mit einigen deutlichen Studienergebnissen untermauerte Chris die These, dass ein Intervalltraining besonders in Form von Tabatas wesentlich besser zur Erreichung der Ziele der meisten Kunden (Gewichtsabnahme und Hypertrophie) beiträgt als ein reines Ausdauertraining. Von der hohen Intensität dieser Trainingsform durften wir uns in der folgenden Praxiseinheit direkt überzeugen und eine Challenge, bestehend aus zwei Tabatas mit und ohne Kleingeräte, absolvieren. Dank lautstarker Motivation durch die Gruppe und die Referenten gaben alle Teilnehmer ihr Möglichstes und der Schweiß floss in Strömen.

### Slings, Kettlebells & Resistance Bands

Anschließend ging es an das Training mit Equipment. Wir starteten mit dem Kettlebell-Klassiker schlechthin, dem „Turkish get up“. Hier gab es in puncto Bewegungsqualität einiges gegenseitig zu korrigieren. Nach einem kurzen Exkurs zum „Swing“ ging es an die Widerstandsbänder, die sich nicht nur für gezielte Corrective Exercises, sondern

auch für viele Assisted-Stretching-Übungen gut eignen. Der körperlich anspruchsvollste Part war die 3-Minuten-Challenge an den Slings, die die Bauchmuskeln sämtlicher Teilnehmer zum Zittern brachte.

### Brückenschlag zwischen FT und PT

Ich konnte aus dieser Fortbildung sehr viel Wissen mitnehmen sowohl aus dem Bereich Training als auch aus dem Bereich Trainerkommunikation. Die drei Tage haben nicht nur dank der tollen Stimmung viel Spaß gemacht. Hilfreich fand ich, dass Filmen nicht nur erlaubt, sondern sogar erwünscht war, sodass die Teilnehmer alle Übungen samt Erklärungen zum Nachschauen haben. Neu und sehr aufschlussreich war für mich der Brückenschlag zwischen Training und Kommunikation. Gerade die Erkenntnis, wie man Screenings und Corrective Exercises im PT so einsetzt und kommuniziert, dass der Kunde durch Lösungen und „Wow-Effekte“ begeistert wird, werde ich definitiv bei meinen nächsten PT-Einheiten einsetzen.

Jennifer Jost

### DAS LEHRGANGSKONZEPT

**Umfang/Ort:** 3 Tage, meist in Bonn

**Abschluss:** PFT-1-Zertifikat

**Kosten:** 590 Euro netto

**Zielgruppe:** Fitness-/Personal Trainer, Sport- und Fitnessfachwirte, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Ärzte

**Voraussetzungen:** Fitnesstrainer-B-Lizenz sowie gute Kenntnisse in Anatomie, Physiologie und Trainingswissenschaft

**Anbieter:** Shenti Sports, [www.shentisports.de](http://www.shentisports.de)