



TÄHTIKUNTO CERTIFIED
PERSONAL TRAINER

Kouluttaudu unelmiesi ammattiin.

Nyt ensimmäistä kertaa järjestettävä Tähtikunto Certified Personal Trainer lisenssiin valmistava koulutus, antaa Sinulle monipuoliset ja käytännönläheiset valmiudet työskennellä tai työllistyä menestyksekkäästi liikunta-alalle Personal Trainerina eli henkilökohtaisena valmentajana.

Opiskelemalla Personal Trainer lisenssin Tähtikunnon kanssa, varmistat että saat viimeisimmän ja ajantasaisimman tiedon ja käytännön osaamisen menestyäksesi Personal Trainerin vaativassa ammatissa.

Koulutuksen laajuus ja sisältö.

Koulutus koostuu viidestä (5) lähiviikonlopusta ja lähiopetustunteja kertyy 80 tuntia. Tämän lisäksi 5 etäopiskelujaksoa ja ohjattu valmennusharjoittelu harjoitusasiakkaiden kanssa (n. 200 tuntia). Koulutuksen läpikäyminen valmistaa Sinut koulutuksen lopuksi olevaan lisenssikokeeseen, jonka läpäiseminen oikeuttaa sinua käyttämään Tähtikunto Certified Personal Trainer nimikettä ja yhteistyö Tähtikunnon kanssa luo hyvät edellytykset toimia menestyksekkäästi liikunta-alalla. Kouluttajina Tähtikunto Personal Trainerit.

1. Anatomia ja fysiologia
 - Ihmisen fysiologia ja anatomia
2. Fyysinen valmennus
 - Harjoittelun Suunnittelu, ohjelmointi, seuranta
 - Treenarin Liikepankki (kuntosali, aerobinen, toiminnallinen) ja ohjausharjoittelu
3. Ravitsemus
 - Ravintovalmentaminen
4. Psyykinen valmennus
 - Tavoitteiden asettaminen
 - Motivointi, kannustaminen
 - Rentoutuminen
5. PT-BUSINESS COACHING
 - Oman osaamisen tuotteistaminen
 - Liiketoimintasuunnitelma, markkinointi, myynti
 - Menestyksekkään valmennusyrityksen perustaminen
 - Valmentajana/Yrittäjänä kehittyminen

Koulutus on painottunut Personal Trainerin työnkuvan kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen käytännötasolla sekä valmennusosaamisen että yrittäjäosaamisen kautta. Koulutus edellyttää sopivia pohjatietoja ja omaa liikunnallista taustaa ja mielellään valmennuskokemusta.

Koulutus alkaa Perjantaina 22.5.2009. Lähiopetusviikonloput ovat seuraavat:

1: 22- 24.5. 2: 27-28.6. 3: 25-26.7. 4: 22-23.8 5: 19-20.9.

Lisenssikoe: LA 26.9.2009.

Koulutuksen Hinta on 3000 euroa (sis alv 22%) ja pitää sisällään koulutusmateriaalit.

Lisätiedot ja hakemukset koulutukseen sähköisesti:
tero.nykanen@tahtikunto.com / www.tahtikunto.com
GSM 044 - 5757 984