

# RAWO PERSONAL TRAINING

## SPECIALIST Education Guide 2019



RESEARCHED **ATHLETES** WORLD

**RAWO.AT**

**LEAD**  
THE INDUSTRY.



# ABOUT

## RESEARCHED ATHLETES WORLD

Die Ausbildungsabteilung von Researched Athletes World wurde 2016 gegründet, um durch forschungsorientiertes Wissen, fachliches Know-How sowie praktische Anwendungen neuartige Premiumstandards in der Trainerbranche zu schaffen. Unser Ziel ist es nicht nur gut ausgebildete Coachingexperten zu produzieren, sondern auch diese untereinander zu vernetzen und langfristig mit ihnen zusammenzuarbeiten.

## PTS - PERSONAL TRAINING SPECIALIST

Das Personal Training Specialist Programm wurde gegründet um in der Personaltrainer-Branche einen hochwertigen Ausbildungsstandard zu setzen und neue Kompetenzdimensionen zu erklimmen. Das primäre Ziel ist das orientierte Arbeiten nach evidenzbasierten Trainingsleitlinien, sowie das Erlernen grundlegender Fähigkeiten im Personaltraining-Sektor.

Die Schwerpunkte der Ausbildung richten sich klar auf das praktische Anwenden erlernter Techniken sowie theoretischer Inhalte. Das analytische Evaluieren der Situation und der eigenen Aufgaben (und deren Grenzen) bietet dabei die Grundlage für das Planen, Steuern und Coachen evidenzbasierter und jeweils individuell zugeschnittener Trainingskonzepte für Klienten im Privat- bzw. Amateursportsektor.



Die **RAWO Personal Training Specialist** Ausbildung orientiert sich einerseits an neuesten Erkenntnissen der evidenzbasierten Wissenschaft und andererseits an der langjährigen praktischen Erfahrung des Ausbildungsteams, in sämtlichen branchenspezifischen Bereichen und mit unterschiedlichsten Kliententypen. Unsere sorgfältig ausgewählten Ausbilder und Dozenten bringen dabei neben exzellenten Researchfähigkeiten allesamt langjährige Praxis in den verschiedensten Teilbereichen des Personal Trainings (One-On-One, at-home Fitness, Semi-Private Training etc.) mit und gelten als renommiert.

Die Ausbildung richtet sich nach den bekannten RAWO Standards, versteht sich als Gegenpol zu klassischen Express-Ausbildungen der Branche und zeichnet sich durch ein ausführliches Mentoringprogramm und umfangreiche praktische Anwendung des Gelernten, z. B. durch Case Studies, aus. Die Präsenzphasen konzentrieren sich auf das Arbeiten mit verschiedensten Kliententypen unter Zuhilfenahme einer vorgefertigten Toolbox die ein methodisches Herangehen an nahezu jede Problematik ermöglicht. Die praktischen Einheiten umfassen dabei nicht nur umfangreiches Live-Coaching der Vortragenden sondern gerade auch die geführte Arbeit der Teilnehmer an echten Kunden und beinhalten ausführliche Feedback-Prozesse zum individuellen Coaching-Fortschritt. Ergänzt wird dieser Bereich durch eine ständig wachsende interaktive Lernplattform mit deren Hilfe die theoretische Basis gelegt wird und auf deren (laufend aktualisierte) Inhalte PTS-Absolventen lebenslangen Zugriff erhalten.

Mit dem PTS wird ein Standard geschaffen, der eine vertrauensvolle, grenzüberschreitende Zusammenarbeit ermöglicht und auf die über das Ausbildungsende hinauslaufende Unterstützung durch das RAWO-Team baut. Als RAWO-zertifizierter Personal Training Specialist ist man in der Lage die Lücke zwischen dem Leistungssport und der breiten Masse zu schließen.



# LERNANFORDERUNGEN

- klientenzentriertes Arbeiten
- systematisches Anwenden der Toolbox
- Technikindividualisierung - Technikschwächen erkennen und eliminieren
- effektives Anleiten von Übungen
- Trainingskonzepte planen, kreieren und steuern & auf die individuellen Kundenbedürfnisse zuschneiden
- Einsatz von Videoanalysen
- das HOW-TO für die Schaffung eines individuellen Netzwerks bestehend aus anderen Coaches, Physiotherapeuten und Ärzten
- effektives Kommunizieren mit Klienten und Schaffung einer Vertrauensbasis
- effektives Marketing (Kunden gewinnen und langfristig halten)
- Grundkenntnisse der Ernährungswissenschaften

## ANGEWANDTE ANATOMIE

Im Modul angewandte Anatomie wird ein praktikables Modell vorgestellt, das die Basis zur individuellen Analyse und Optimierung der Bewegungstechnik im Alltag sowie Training des Kunden bildet. Die theoretischen Grundlagen werden über Skripten und Webinare vermittelt und im Rahmen der ersten Präsenzphase über eine Zwischenprüfung gefestigt. Der anschließende Unterricht im Bereich der Anatomie widmet sich nur noch der praktischen Anwendung und der systematischen Analyse von Bewegungsmustern unter Zuhilfenahme modernster Technik. In den Praxismodulen werden gemeinsam Case Studies analysiert und so das Auge geschult. In einer zweiten Phase werden die Teilnehmer in Kleingruppen unterteilt und selbst bzw. „echte“ Kunden live vom Team gecoached. Die RAWO Toolbox erlaubt ein Aufdecken von Dysbalancen und die Identifikation von individuellen Lösungsansätzen und wird somit nicht abstrakt präsentiert sondern umfassend an echten Klienten demonstriert und geübt.

## ÜBUNGSLEHRE

Aufbauend auf den Anatomie-Teil bildet dieses Modul das Herzstück des PTS-Lehrgangs. Mit Hilfe von Lehrvideos, der praktischen Anwendung und Videoanalysen während der Präsenzphasen wird den Teilnehmern das Auswählen und Anpassen von Übungen an die individuelle Situation und Bedürfnisse des Kunden nähergebracht. Wie bereits beim Anatomiemodul liegt auch hier der Fokus auf der praktischen Umsetzung und der theoretisch erarbeiteten Inhalte. Eine umfangreiche Übungsdatenbank erleichtert die Arbeit in der Praxis und steht den Teilnehmern auch nach absolvierter Ausbildung weiterhin zur Verfügung.

## TRAININGSPLANUNG- UND STEUERUNG

Unter Verwendung der RAWO Toolbox, die eine Analyse von Programmvariablen vereinfacht und der Übungsdatenbank wird anhand von umfangreichen Case Studies nicht nur die einmalige Planung, sondern die für Personal Training besonders wichtige dynamische Steuerung eines individuellen Trainingsprozesses erlernt und vertieft. Hier fließen alle bereits zuvor erlernten Kenntnisse ein, um ein klientenzentriertes Ergebnis zu erhalten. Im Gegensatz zu bekannten „Cookie Cutter-Programmen“ ist es möglich, durch die Toolbox ein komplett auf die jeweilige Kundensituation (mit allen potentiellen Restriktionen) abgestimmtes Programm zu erstellen. Das Erkennen und Managen von individuellen Bedürfnissen und Schwächen steht hier, sowie während der ganzen Ausbildung, im Zentrum.

## COACHING-KOMMUNIKATION UND MARKETING

Ein Kopf voller großartiger Ideen, Herangehensweisen und Methoden bringt leider niemandem etwas, wenn es an der Kommunikation jener wertvollen Informationen scheitert. Im Kommunikations-Modul werden die Grundsätze der Coaching-Kommunikation erarbeitet und so die notwendigen Skills erlernt, um nicht nur die unterschiedlichsten Klienten anzuwerben sondern über eine reine Akquisition hinaus, eine langfristige Bindung und eine stabile Vertrauensbasis aufzubauen. Auch hier werden wir uns wenig mit grauer Theorie beschäftigen, sondern durch intensives, praktisches Anwenden einen eigenen Coaching-Stil entwickeln und schrittweise verfeinern.

## NETZWERKE SCHAFFEN

Als Coach sollten wir niemals der Utopie unterliegen, für jedes Problem die beste Lösung parat zu haben. Jeder Coach hat Bereiche, die seine Kompetenz übersteigen und genau dann braucht es die Zusammenarbeit mit verlässlichen und kompetenten Partnern, um eine lückenlose Betreuung des Klienten zu garantieren. Der Aufbau eines solchen Netzwerks mit z.B. Medizinern und Physiotherapeuten ist eine Kunst für sich und erfordert Zeit und Geduld. In diesem Modul werden Schnittstellen für die Zusammenarbeit mit Spezialisten aus allen möglichen Bereichen diskutiert. Als PTS-Absolvent kannst du dir aber sicher sein, nie (auch nicht nach Ende der Ausbildung!) alleine mit einem Problem dazustehen. RAWO versteht sich als eine Gemeinschaft, die gemeinsam an der Verbesserung der Qualität in unserer Branche arbeitet.

## GRUNDLAGE DER ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN

Da ein Coach über kurz oder lang immer mit der Frage nach der richtigen Ernährung konfrontiert wird, möchten wir auch diesen Bereich nicht unbesprochen lassen. In diesem Modul werden die Grundlagen der Ernährungswissenschaft geklärt und die Grundzüge einer erfolgreichen Diät besprochen. Auch das Thema Supplementation werden wir grundlegend besprechen. Das hier präsentierte Modell erlaubt effektives Ernährungsmanagement, fernab von jedem Dogma.

## MOTIVATION STRATEGY

Menschen haben unterschiedliche Motive und Vorstellungen. Es gilt, die zugehörigen Parameter zu erkennen, die die körperliche und mentale Kapazität eines Klienten beeinflussen und dementsprechend sinnvoll zu coachen. Motivation ist nicht lediglich Animation nach Gefühl, sondern ein vielschichtiges, breitgefächertes, teils messbares und systematisches Unterfangen. Vorbei sind die Zeiten des reinen „Drill-Instructors“. Lerne dich auch in diesem Bereich von der Masse abzuheben!



## CASE STUDY | COACHING REVIEW

Den Abschluss des gesamten PTS Programmes bildet ein praktisches Examen in Form einer Echtzeit „Case Study“, in welcher vor Ort gecoached wird, und gleichzeitig die damit verbundene Diplomarbeit verteidigt wird. Dieses Modul entscheidet über die Kompetenzen und Legitimität für das Tragen eines PTS Titels.

## BACKGROUND

Für die Teilnahme am PTS Programm müssen Sie volljährig sein und sollten bereits einschlägige Erfahrung als Personal Trainer besitzen. Sollten diese Voraussetzungen nicht erfüllt sein, so besteht die Möglichkeit, sich einer Eignungsprüfung zu unterziehen und sich mit bestandener Prüfung als geeigneter Kandidat für einen PTS Spot bewerben zu können.

**PERFORMANCE  
EVERYWHERE.**



RESEARCHED **ATHLETES** WORLD

# PRÄSENZZEITEN | LOCATION | KOSTEN

## PRÄSENZZEIT PHASE 1

14.02.2019 - 17.02.2019  
09:00 - 18:30h

## PRÄSENZZEIT PHASE 2

22.03.2019 - 24.03.2019  
09:00 - 18:30h

## PRÄSENZZEIT PHASE 3

07.06.2019 - 10.06.2019  
09:00 - 18:30h

## PRÄSENZZEIT PHASE 4

31.10.2019 - 03.11.2019  
09:00 - 18:30h

## LOCATION

Holmes Place Vienna International Club  
inkl. Donausportanlage  
Wagramer Straße 17, 1220 Wien

## GESAMTKOSTEN PTS - PERSONAL TRAINING SPECIALIST

Preis: **2860,00 €** inkl. MwSt.

### Inkludiert sind:

- alle Skripten in digitaler Form
- Zugang zum Holmes Place Club in alle Bereiche während der Präsenzphasen
- Handtuchservice
- Persönliche Zugangsdaten zur internen RAW Memberarea und Research Database
- Profilerstellung im RAW Specialist Netzwerk, in dem alle abgeschlossenen PTS als regionale Referenz und Partner geführt werden

## BEWERBUNG

Senden Sie uns bitte ein aussagekräftiges Motivationsschreiben mit Ihren Beweggründen sowie einen detaillierten Lebenslauf mit Portraitfoto an [office@raw360.at](mailto:office@raw360.at)







## DOMINIK SCHMIDT

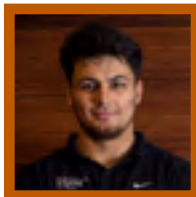
### Head of Personal Training

Qualifikationen: Staatlich geprüfter Trainer (BSPA)  
Studium der Wirtschaftspädagogik  
Instruktor für allgemeine Körper-  
ausbildung (BSPA)  
12 Jahre Trainererfahrung



## BERNHARD ENGELMANN

Qualifikationen: Ausbildung zum Physiotherapeuten,  
Diplom am AKH Wien, 2003-2006  
Ausbildung zum Master of advanced  
studies (MAS) in Musculoskelettaler  
Physiotherapie an der ZHAW Winterthur  
(Schweiz), Beginn 216  
Manuelle Therapie (Maitland@Konzept),  
alle 3 Ausbildungslevels, nach IMTA-  
Verordnung, Abschluss mit „Certificate of  
Competence“, 2014  
Propriozeptive neuromuskuläre Fazilita-  
tion, 2008  
Wirbelsäulenrehabilitation, 2007



## MARKO RADOS

### Founder RAWO - CEO & Managing Partner

Qualifikationen: Bachelorstudium Sportökonomie  
Bachelorstudium Wirtschaftspsychologie  
Akademischer Sporttrainer (B&H)  
Modul Sportphysiotherapie  
EXOS Mentorships Sports Performance  
EGSA Kettlebell Coach



## MICHAEL MOSCHNY

### Head of Nutrition & Endurance Department

Qualifikationen: Studium Ernährungswissenschaften  
Studium Sportgerätetechnik  
Wettbewerbsorientierter Ausdauersport



## WAS IST DER RAWO CODE OF CONDUCT?

Unser Code of Conduct basiert auf unserem Unternehmensleitbild und gilt für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Partner und Educationsteilnehmer. Dieser Kodex enthält einen Leitfaden für ethisches und rechtsschaffendes Handeln und Entscheiden. Er orientiert sich an internationalen Übereinkünften sowie ethischen Standards und spiegelt unsere Prinzipien wieder.

Wenn nachfolgende Fragen mit „Ja“ beantwortet werden können, dann erfüllen Sie den RAWO Code of Conduct.

- Ist meine Handlung/ Entscheidung gesetzlich erlaubt?
- Entspricht sie unseren Werten, den im Code of Conduct enthaltenen Grundsätzen sowie unseren internen Richtlinien und Verhaltensanweisungen?
- Ist sie frei von persönlichen Interessen und steht das Wohl des Unternehmens im Mittelpunkt?
- Habe ich das „Gefühl“, dass meine Handlung/ Entscheidung richtig ist?
- Hält meine Handlung/ Entscheidung einer öffentlichen Prüfung (z. B. durch Behörden) stand?
- Sind meine Handlungen und Absichten ethisch vertretbar?

**PERFORMANCE  
EVERYWHERE.**

