Jonas Brandt

Fitnesstrainer

jonas.brandt@email.de +49 151 38204716 Köln linkedin.com/in/jonasbrandt

Profil

Fitnesstrainer mit A-Lizenz, B.A. Fitnessökonomie und 6 Jahren Erfahrung in Fitnessstudios in Köln und Bonn. Schwerpunkte sind Trainingsplanung, Geräteeinweisung und Personal Training für Einsteiger und Fortgeschrittene. Sicher in Körperanalyse per Bioimpedanz, Ernährungsberatung und Mitgliederbetreuung im Spätdienst bis 23 Uhr.

Berufserfahrung

Fitnesstrainer
03/2022 - heute

Sportpark Rheinufer GmbH Köln

- Trainingsplanung für rund **120** Mitglieder pro Monat, Pläne nach 6 Wochen anhand der Kraftwerte angepasst
- Geräteeinweisung für 25 Neumitglieder pro Woche an Kraftgeräten, Kabelzug und freien Gewichten
- Personal Training mit 14 festen Kunden, rund 80 % der 10er-Karten werden verlängert
- Körperanalyse per Bioimpedanz alle 8 Wochen, Ergebnisse mit kurzer Ernährungsberatung besprochen

Fitnesstrainer
10/2020 - 02/2022

Vitalclub Bonn-Beuel GmbH Bonn

- Mitgliederbetreuung auf der Trainingsfläche in Früh- und Spätschicht, bis zu 60 Gespräche pro Schicht
- Functional Training in Kleingruppen mit 8 Teilnehmenden aufgebaut, 3 feste Termine pro Woche
- Kraftausdauer-Zirkel für Mitglieder über 50 entwickelt, Teilnahme im ersten Jahr verdoppelt
- Erste Hilfe als Ersthelfer im Studio, Notfallplan und Defibrillator zweimal jährlich geübt

Dualer Student Fitnessökonomie
10/2016 - 09/2020

Vitalclub Bonn-Beuel GmbH Bonn

- Praxisphasen auf der Trainingsfläche und am Empfang mit 20 Stunden pro Woche
- Betreuung von rund 40 Probetrainings im Monat, etwa jedes zweite endete mit Vertragsabschluss
- Bachelorarbeit zum Krafttraining für Wiedereinsteiger mit der Note 1,7

Ausbildung

Bachelor of Arts (B.A.)
10/2016 - 09/2020

Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement
Saarbrücken
Fitnessökonomie

Kenntnisse

- Trainingsplanung
- Geräteeinweisung
- Personal Training
- Körperanalyse
- Bioimpedanz
- Ernährungsberatung
- Mitgliederbetreuung
- Functional Training
- Krafttraining
- Erste Hilfe

Sprachen

Deutsch	Muttersprache
Englisch	B2

Zertifikate

Fitnesstrainer A-Lizenz
05/2021
BSA-Akademie

Erste-Hilfe-Kurs
01/2025
Deutsches Rotes Kreuz