ONLINE TRAINER LIZENZ

ONLINE-AUSBILDUNGEN – FITNESS & ERNÄHRUNG

INHALT

Das 3-Stufen-Konzept: Kauf – Ausbildung – Zertifikat 2
Facts: Was musst du wissen? 3
Lerninhalte: Diese Inhalte lernst du 4
Kunden haben gefragt – OTL hat geantwortet 9
OTL steht für Qualität – Qualitätssiegel 19
Referenzen – Meinungen unserer Kunden 21

In wenigen Schritten zum Trainerschein.

OTL – die vom TÜV SÜD nach ISO 9001:2015 geprüfte Akademie bietet dir eine neue Form des effektiven Lernens.

DAS 3-STUFEN-KONZEPT:
KAUF – AUSBILDUNG – ZERTIFIKAT

KAUF

Erwirb einen Zugang zu unserem Online-Campus, um deine Wunsch-Ausbildung zu absolvieren. Die Dauer der Ausbildung hängt von deiner Eigeninitiative ab. Wenige Tage oder 6 Monate je Ausbildung? Du entscheidest selbst!

AUSBILDUNG

Modul für Modul arbeitest du dich durch unseren Online-Kurs und absolvierst anschließend eine Online-Zwischenprüfung. Danach stehen deine finalen Prüfungen an. Die Theorieprüfung findet online statt und deine praktische Prüfung absolvierst du je nach Ausbildung ebenfalls online oder auch optional vor Ort in einer Stadt deiner Wahl.

Teste dein Wissen und behalte den Überblick dank Lernerfolgskontrollen.

ZERTIFIKAT

Erhalte dein lebenslang gültiges und weltweit nutzbares Zertifikat. Alle unsere Fernlehrgänge sind staatlich geprüft. Starte jetzt und investiere in deine Zukunft!

FACTS:
WAS MUSST DU WISSEN?

- **Flexibel:** Lerne, wann du möchtest. Wähle einen individuellen Prüfungstermin
- **Online-Prüfung** oder maximal zwei Präsenztage notwendig (Praxis und Prüfung)
- Unterwegs oder **zu Hause lernen**, egal welches Gerät
- Sorgfältig zusammengetragene **hochwertige Lernskripte**
- **Ausbildung in nur 1–2 Wochen** bei entsprechender Eigeninitiative möglich
- **Gleiche Anerkennung wie klassische Ausbildung**
- Über 42.479 **zufriedene** Kunden
- 14 Tage **Widerrufsrecht**
- Vom **TÜV SÜD** nach ISO 9001:2015 geprüfte Akademie mit Elite-Dozenten
- **Staatlich geprüfte Lehrgänge:** Fitnesstrainer(in)-B-Lizenz, Fitnesstrainer(in)-A-Lizenz, Personal Trainer, Athletiktrainer(in), Group-Fitness-Trainer(in), Sport- und Gesundheitstrainer(in), Ernährungsberater(in), Ernährungsberater(in) Vegan, Ernährungsberater(in) Sport, Ernährungsberater(in) für Säuglinge und Kleinkinder, Ernährungsberater(in) für Kinder und Jugendliche, Pilates-Trainer(in), Yogalehrer(in), Meditationsausbildung

Übrigens:
Im Schnitt benötigen unsere Kunden 27 Tage von der Freischaltung bis zum Bestehen der Prüfung.
Jede(r) Vierte ist nach nur 2 Wochen ausgebildet und geprüft.

OTL – Online Trainer GmbH
An den Fuchsbergen 9
15569 Woltersdorf

Ein Produkt der

OTL AKADEMIE

Telefon:
+49 30 58849094 (dt. Festnetz)

E-Mail:
support@otl.email

Webseite:
www.online-trainer-lizenz.de

Testzugang: Hier klicken!

Stand: 01.07.2026

LERNINHALTE:
DIESE INHALTE LERNST DU

FITNESSTRAINER(IN)-B-LIZENZ

1 Berufsbild und Arbeitsmarkt
2 Aufbau und Funktion der Zelle
3 Einteilung und Funktion der Gewebearten
4 Herz-Kreislauf-System
5 Passiver und aktiver Bewegungsapparat
6 Anatomie des Menschen
7 Trainingslehre
8 Motorische Eigenschaften
9 Trainingsplanung im Fitness- und Kraftsport
10 Ernährungslehre und -planung
11 Tipps für die Praxis
12 Praktische Ausbildung (Vorbereitungsmaterial)

FITNESSTRAINER(IN)-A-LIZENZ

1 Herz-Kreislauf-System
2 Energiebereitstellung
3 Muskelphysiologie
4 Sportmedizinische Grundlagen
5 Allgemeine Trainingslehre
6 Belastungsuntersuchungen und leistungsdiagnostische Verfahren
7 Periodisierung des Trainings und Progressionstechniken
8 Richtlinien für das Training mit Senioren, Jugendlichen und Kindern
9 Weitere Trainingsmethoden
10 Biomechanik und Bewegungslehre
11 Sportverletzungen und Regenerationsmanagement
12 Einblick in die Praxis und Trainingsplanung
13 Praxisübungen

PERSONAL TRAINER

1 Personal Trainer als Beruf
2 Psychologische Grundlagen
3 Ausgewählte Themen der Trainingslehre
4 Training konditioneller Fähigkeiten
5 Anamnese und Zieldefinition
6 Diagnostik und Screening
7 Trainingsmittel und Einsatzmöglichkeiten
8 Typische Beschwerde- und Krankheitsbilder sowie Trainingsempfehlungen
9 Ernährung
10 Grundlagen des Marketings
11 Verkauf
12 Rechtliche Grundlagen
13 Online-Coaching und -Training
14 Beispiele aus der Praxis: Von der Anamnese bis zur Trainingsplanung
15 Praktische Ausbildung (Vorbereitungsmaterial)

ATHLETIKTRAINER(IN)

1 Einführung in das Athletiktraining
2 Grundlagen des Athletiktrainings
3 Anforderungsprofil
4 Diagnostik und Monitoring
5 Warm-up und Movement Preparation
6 Krafttraining
7 Schnelligkeitstraining
8 Plyometrisches Training
9 Ausdauertraining
10 Beweglichkeitstraining
11 Athletiktraining im Kindes- und Jugendalter
12 Regeneration
13 Der verletze Athlet: Rehabilitation und Rekonditionierung
14 Periodisierung im Athletiktraining
15 Programmgestaltung in der Praxis
16 Persönlichkeit und Verhalten des Trainers
17 Mythen im Athletiktraining
18 Praktische Ausbildung (Vorbereitungsmaterial)

GROUP-FITNESS-TRAINER(IN)

1 Einführung in das Group-Fitness-Training
2 Anforderungen an einen Group-Fitness-Trainer
3 Sportwissenschaftliche Grundlagen
4 Körperhaltung und Technik
5 Kursformate
6 Kursplanung
7 Selbstständigkeit, rechtliche Grundlagen & Karrieretipps
8 Praktische Ausbildung (Vorbereitungsmaterial)

SPORT- UND GESUNDHEITSTRAINER(IN)

1 Grundlagen des GesundheitssportsModul
2 Anatomie und PhysiologieModul
3 Trainingslehre und Praxis im Gesundheitssport
4 Präventives Gesundheitstraining
5 Screening
6 Grundlagen der Rehabilitation
7 Orthopädische Krankheitsbilder und Trainingstherapie
8 Internistische Krankheitsbilder und Trainingstherapie
9 Kommunikation und soziale Skills
10 Gesundheitsfördernde Maßnahmen und Lebensbereiche
11 Kundenbeispiele
12 Praktische Ausbildung (Vorbereitungsmaterial)

OTL – Online Trainer GmbH
An den Fuchsbergen 9
15569 Woltersdorf

Ein Produkt der

OTL AKADEMIE

Telefon:
+49 30 58849094 (dt. Festnetz)

E-Mail:
support@otl.email

Webseite:
www.online-trainer-lizenz.de

Testzugang: Hier klicken!

Stand: 01.07.2026

ERNÄHRUNGSBERATER(IN)

1 Grundlagen der Ernährung
2 Grundlagen für die Beratung
3 Energiebedarf und -speicherung
4 Stoffwechsel
5 Kohlenhydrate
6 Fette
7 Proteine
8 Mineralstoffe
9 Vitamine
10 Wasser
11 Essverhalten
12 Übergewicht und Adipositas
13 Ernährungsformen und Diäten
14 Warenkunde
15 Ernährungsplanung in der Praxis
16 Ernährungsberatung in der Praxis
17 Wie es weitergeht (nach der Ausbildung)

ERNÄHRUNGSBERATER(IN) VEGAN

1 Grundlagen der Ernährung
2 Grundlagen der pflanzlichen Ernährung
3 Grundlagen für die Beratung
4 Verdauung
5 Energiebedarf und -speicherung
6 Stoffwechsel
7 Kohlenhydrate
8 Fette
9 Proteine
10 Mineralstoffe
11 Vitamine
12 Wasser
13 Kritische Nährstoffe bei veganer Ernährung
14 Essverhalten
15 Übergewicht und Adipositas
16 Ernährungsformen und Diäten
17 Warenkunde
18 Pflanzliche Ernährung in bestimmten Lebenssituationen
19 Fitness und vegane Ernährung
20 Ernährungsplanung in der Praxis
21 Ernährungsberatung in der Praxis
22 Wie es weitergeht (nach der Ausbildung)

ERNÄHRUNGSBERATER(IN) SPORT

1 Grundlagen Sport und Bewegungsapparat
2 Grundlagen Sporternährung
3 Sporternährung im Wettkampf
4 Supplemente im Sport
5 Sport und Diätetik
6 Sporternährung in der Praxis

ERNÄHRUNGSBERATER(IN) FÜR SÄUGLINGE UND KLEINKINDER

1 Grundlagen der Säuglings- und Kleinkindernährung
2 Milchernährung
3 Beikost
4 Übergang zur Familienernährung
5 Praktische Umsetzung der Kleinkindernährung
6 Essverhalten und Ernährungserziehung
7 Ernährungsmitbedingte Erkrankungen

ERNÄHRUNGSBERATER(IN) FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

1 Entwicklungsphasen und Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen
2 Grundlagen der Ernährung von Kindern und Jugendlichen
3 Praktische Umsetzung der Ernährung von Kindern und Jugendlichen
4 Beratungspraxis für Kinder
5 Beratungspraxis für Jugendliche
6 Ernährung bei Erkrankungen

PILATES-TRAINER(IN)

1 Was macht Pilates aus?
2 Pilates-Prinzipien
3 Grundlagen aus der Trainingslehre
4 Pilatesspezifische Anatomie
5 Kontraindikationen und Besonderheiten
6 Stundenaufbereitung
7 Pilates-Übungen
8 Masterclass
9 Exkurs Faszien
10 Exkurs Hilfestellungen/Tipps

YOGALEHRER(IN)

1 Was ist Yoga?
2 Historie – Buddhismus und Buddha
3 Die Hauptpfade des Yoga
4 Der achtgliedrige Weg – Yoga nach Patanjali
5 Was sind Asanas?
6 Bandhas
7 Chakrenlehre
8 Atmung und Kontrolle – die Kunst von Pranayama
9 Ein guter Yogalehrer
10 Die räumliche Umgebung im Yoga
11 Meditation und Entspannung
12 Unterrichtsetikette
13 Die yogaspezifische Anatomie
14 Aufbau einer Yogastunde
15 Asanas – Übungskatalog
16 Der Sonnengruß
17 Kontraindikationen und Besonderheiten
18 Begriffe, die man als Yogalehrer(in) kennen sollte
19 Bonus: Masterclass

OTL – Online Trainer GmbH
An den Fuchsbergen 9
15569 Woltersdorf

Ein Produkt der

OTL AKADEMIE

Telefon:
+49 30 58849094 (dt. Festnetz)

E-Mail:
support@otl.email

Webseite:
www.online-trainer-lizenz.de

Testzugang: Hier klicken!

Stand: 01.07.2026

MEDITATIONSAUSBILDUNG

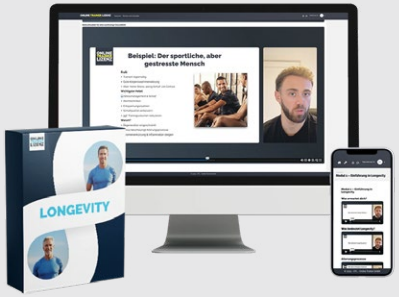
1 Einführung in die Meditation
2 Meditation in der Wissenschaft
3 Effekte der Meditation
4 Start der Meditation
5 Arten der Meditation
6 Meditation und Sport
7 Werte und Gefühle
8 Das Konzept der Achtsamkeit
9 Wie werde ich ein guter Meditationstrainer?
10 Meditation richtig anleiten

DEIN PLUS AN WISSEN:
LONGEVITY MINI-KURS

Longevity verstehen - der erste Schritt zu mehr gesunden Lebensjahren

In diesem Mini-Kurs erhältst du einen kompakten, verständlichen Einstieg in die wichtigsten Faktoren für ein langes, gesundes und leistungsfähiges Leben. Du lernst, wie Bewegung, Ernährung, Schlaf und Lebensstil deine Gesundheit langfristig beeinflussen. Nutze das Wissen direkt für dich selbst und verstehe schon heute ein Thema, das im Gesundheits- und Coachingbereich immer wichtiger wird.

Ideal für alle, die ihre Gesundheit langfristig bewusster gestalten möchten, neugierig auf neue Erkenntnisse im Gesundheitsbereich sind und sich eine wertvolle zusätzliche Kompetenz aneignen möchten.



Online-Mini-Kurs
ca. 6–8 Stunden
keine Prüfung

Hier informieren

KUNDEN HABEN GEFRAGT – OTL HAT GEANTWORTET

PREISE

Ausbildung	Preis	zzgl. Prüfungs-kosten
Einzelausbildung		
Fitnesstrainer(in)-B-Lizenz	889,– €	125,00 €
Fitnesstrainer(in)-A-Lizenz	869,– €	150,00 €
Personal Trainer	869,– €	150,00 €
Athletiktrainer	869,– €	150,00 €
Group-Fitness-Trainer(in)	769,– €	150,00 €
Sport- und Gesundheitstrainer(in)	869,– €	150,00 €
Pilates-Trainer(in)	419,– €	150,00 €
Yogalehrer(in)	469,– €	150,00 €
Meditationsausbildung	869,– €	125,00 €
Ernährungsberater(in)	839,– €	98,20 €
Ernährungsberater(in) Vegan	739,– €	98,20 €
Ernährungsberater(in) Sport	569,– €	98,20 €
Ernährungsberater(in) für Säuglinge und Kleinkinder	569,– €	98,20 €
Ernährungsberater(in) für Kinder und Jugendliche	569,– €	98,20 €
Longevity Weiterbildung	197,– €	–

Ausbildung	Preis	zzgl. Prüfungs-kosten
Pakete		
Fitness-Experten-Paket	1.589,– €	275,00 €
Athletik-Fitness-Paket	1.589,– €	275,00 €
Group-Fitness-Paket	1.499,– €	275,00 €
Personal-Trainer-Paket	1.589,– €	275,00 €
Fitness-Ernährungs-Paket	1.569,– €	223,20 €
Yoga-Pilates-Paket	799,– €	300,00 €
Sport- und Gesundheitstrainer Paket	1.589,– €	275,00 €
Ernährungsexperte-Säuglinge-Kleinkinder-Paket	1.279,– €	196,40 €
Ernährungsexperte-Kinder-Jugendliche-Paket	1.279,– €	196,40 €
Ernährungsexperte-Sport-Paket	1.279,– €	196,40 €
Master		
OTL-Master* zum Fitnesstrainer	4.089,– €	823,20 €

(*) Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich bei dem OTL-Diplom und beim OTL-Master nur um eine unternehmensinterne Auszeichnung handelt, die nach dem erfolgreichen Bestehen der hier aufgeführten Lehrgänge von unserem Unternehmen verliehen wird. Insoweit wird ausdrücklich klargestellt, dass es sich nicht um eine staatliche oder amtliche Anerkennung handelt.

OTL – Online Trainer GmbH
An den Fuchsbergen 9
15569 Woltersdorf

Ein Produkt der

OTL AKADEMIE

Telefon:
+49 30 58849094 (dt. Festnetz)

E-Mail:
support@otl.email

Webseite:
www.online-trainer-lizenz.de

Testzugang: Hier klicken!

Stand: 01.07.2026

Ausbildung	Preis	zzgl. Prüfungs-kosten
Diplome		
OTL-Diplom* zum Fitnesstrainer	2.769,– €	523,20 €
OTL-Diplom* zum Group-Fitness-Trainer	2.049,– €	575,00 €
OTL-Diplom* zum Body & Health Trainer	1.849,– €	496,40 €
OTL-Diplom* zum Ernährungsberater	2.489,– €	491,00 €

Ich möchte in Raten zahlen, funktioniert das?

Ja, wir bieten eine Ratenzahlung bis zu 24 Monate via Paypal an. Dafür einfach im Checkout wie hier beschrieben die Später bezahlen Variante auswählen und nach Login bei Paypal die Ratenzahlung auswählen. Dies funktioniert aber nicht für jeden Kunden und muss individuell getestet werden. Paypal fragt nämlich vorher die Bonität ab und bietet dann eine jeweilige Option einer Ratenzahlung oder später bezahlen an. Nach geprüfter Bonität bekommt man eine Ratenzahlung angeboten (9,99 % Zins).

Bekomme ich beim Kauf mehrerer Ausbildungen einen Rabatt?

Ja, wir bieten für unsere Ausbildungen rabattierte Bundles an:

- Das **Fitness-Experten-Paket**, bestehend aus unserer B- und A-Lizenz (du sparst 169,00 €)
- Das **Fitness-Ernährungs-Paket**, bestehend aus unserer B-Lizenz und der Ausbildung zum Ernährungsberater (du sparst 159,00 €)

(*) In Österreich und Schweiz ist die Ratenzahlung nicht pauschal verfügbar. Dort wird es nach und nach von Paypal ausgerollt. Es gibt aber für jeden die Möglichkeit, in 30 Tagen als Zahlungsziel zu bezahlen. Falls man keine Ratenzahlung von Paypal angeboten bekommt und dennoch eine buchen möchte, dann melde dich bitte beim Support. Wir versuchen eine individuelle Lösung anzubieten.

- Das **Athletik-Fitness-Paket**, bestehend aus unserer B-Lizenz und der Ausbildung zum Athletiktrainer (du sparst 169,00 €)
- Das **Group-Fitness-Paket**, bestehend aus unserer B-Lizenz und der Ausbildung zum Group-Trainer (du sparst 159,00 €)
- Das **Personal-Trainer-Paket**, bestehend aus unserer B-Lizenz und der Ausbildung zum Personal Trainer (du sparst 169,00 €)
- Das **Sport- und Gesundheitstrainer Paket**, bestehend aus unserer B-Lizenz und der Ausbildung zum Sport- und Gesundheitstrainer (du sparst 169,00 €)
- Das **Yoga-Pilates-Paket**, bestehend aus unseren beiden Ausbildungen zum Yoga- und Pilatestrainer (du sparst 89,00 €)
- Das **Ernährungsexperte-Säuglinge-Kleinkinder-Paket**, bestehend aus unseren Ausbildungen zum Ernährungsberater und Ernährungsberater für Säuglinge und Kleinkinder (du sparst 129,00 €)
- Das **Ernährungsexperte-Kinder-Jugendliche-Paket**, bestehend aus unseren Ausbildungen zum Ernährungsberater und Ernährungsberater für Kinder und Jugendliche (du sparst 129,00 €)
- Das **Ernährungsexperte-Sport-Paket**, bestehend aus unseren Ausbildungen zum Ernährungsberater und Ernährungsberater Sport (du sparst 129,00 €)

Hinweis: Der Rabatt wird automatisch im Warenkorb abgezogen. Rabatte (und auch Gutscheincodes) sind nicht kombinierbar.

Gibt es einen Rabatt für Schüler, Studierende und Auszubildende?

Ja, du bekommst 25 % Rabatt auf alle Ausbildungen bei Online Trainer Lizenz. Reiche einfach vor deinem Kauf einen aktuellen Nachweis (z. B. deinen Schülerausweis, deinen Studentenausweis oder deine Ausbildungsbescheinigung) bei unserem Kundenservice ein und erhalte einen individuellen Rabattcode.

Gibt es einen Rabatt für Rentner?

Ja, du bekommst 25 % Rabatt auf alle Ausbildungen bei Online Trainer Lizenz. Reiche einfach vor deinem Kauf einen aktuellen Nachweis (z. B. deinen Rentenbescheid) bei unserem Kundenservice ein und erhalte einen individuellen Rabattcode für deine Ausbildung.

Gibt es einen Rabatt für Menschen mit Schwerbehinderung?

Ja, du bekommst 25 % Rabatt auf alle Ausbildungen bei uns. Reiche einfach vor deinem Kauf einen aktuellen Nachweis (z. B. Foto von deinem Schwerbehindertenausweis) bei unserem Kundenservice ein und erhalte einen individuellen Rabattcode für deine Ausbildung. Der Rabatt gilt unabhängig von der Art und deinem Grad der Schwerbehinderung. Keine Sorge, nachdem du deinen Rabattcode erhalten hast, löschen wir das Foto wieder.

Hinweis: Der Rabattcode gilt nur für Einzelausbildungen. Wenn du ein Paket mit Rabatt buchen möchtest, vereinbare bitte ein Beratungsgespräch oder wende dich an unseren Support.

ONLINE-CAMPUS

Gibt es eine Frist, bis wann ich mich in den Kurs eingeschrieben haben muss?

Nein, sobald der Kurs bezahlt wurde, bist du für unseren Online-Campus freigeschaltet und kannst dich einschreiben. Ob du das sofort machst oder zu einem beliebigen späteren Zeitpunkt, ist dir überlassen. Sobald du dich eingeschrieben hast, läuft dein Zugang 180 Tage je Ausbildung.

OTL – Online Trainer GmbH
An den Fuchsbergen 9
15569 Woltersdorf

Ein Produkt der

OTL AKADEMIE

Telefon:
+49 30 58849094 (dt. Festnetz)

E-Mail:
support@otl.email

Webseite:
www.online-trainer-lizenz.de

Testzugang: Hier klicken!

Stand: 01.07.2026

Wie lange steht mir der Zugang zum Online-Campus zur Verfügung?
Du hast pro Ausbildung mindestens 6 Monate Zeit die Inhalte zu lernen. Danach ist dein Zugang abgelaufen, kann aber bei Bedarf verlängert werden. Dein 6-Monate-Zugang beginnt mit dem Einschreiben im jeweiligen Kurs. Du entscheidest ganz flexibel, wann du dich in den/die Kurs(e) einschreibst.

Wann steht der Zugang zum Online-Campus zur Verfügung?
Direkt nach deiner Zahlung. Ausgenommen ist die klassische Überweisung und Ratenzahlung – diese erfordern eine manuelle Freischaltung durch uns nach Zahlungseingang auf unserem Konto. Dies geschieht innerhalb von 3 Werktagen.

Welches Lernmaterial habe ich?
In unserem interaktiven Online-Campus lernst du jedes Modul Schritt für Schritt mithilfe von hochprofessionellen Full-HD-Videos, Lernskripten sowie einer ausgeklügelten Lernsoftware mit den jeweiligen Lernzielkontrollen und Prüfungsvorbereitungen. Bei Fragen stehen dir unsere Dozenten jederzeit zur Verfügung.

Kann ich mir einen Zugang teilen?
Jeder unserer Teilnehmer erhält einen persönlichen Zugang zum Online-Campus. Dieser darf nicht übertragen werden. Vor der Prüfung wird ermittelt, ob die komplette Ausbildung bezahlt wurde. Wir setzen Software zur Überprüfung ein.

A-LIZENZ, B-LIZENZ, C-LIZENZ

Was ist der Unterschied zwischen der A- und der B-Lizenz?
Die A-Lizenz vertieft das Wissen der B-Lizenz enorm und ist spezifischer in der Materie und dem Fachwissen. Für den Einstieg solltest du mit der B-Lizenz beginnen. Zudem ist die B-Lizenz Voraussetzung für die A-Lizenz.

Kann ich die B- und die A-Lizenz gleichzeitig kaufen, auch wenn die B-Lizenz eine Voraussetzung für die A-Lizenz ist?
Natürlich. Du kannst parallel für beide Ausbildungen lernen. Es gilt lediglich, dass du bei der Prüfungsabnahme für die A-Lizenz bereits eine erfolgreich abgeschlossene Fitness-B-Ausbildung vorlegen kannst. Das bedeutet, dass du zuerst die Prüfung für die B-Lizenz erfolgreich ablegen musst, um zur Prüfung für die A-Lizenz zugelassen zu werden.

Was ist der Unterschied zwischen der A- bzw. B-Lizenz und der Personal-Trainer-Ausbildung?
Der Personal Trainer ist in der Regel ein eigenverantwortlicher Unternehmer, der Kunden individuell bei der Zielerreichung unterstützt. Die Fitnesstrainer-Lizenzen und Ernährungsberater(in)-Ausbildung sollten dafür die Grundvoraussetzung sein, um das Wissen auf die eigenen Kunden anwenden zu können. Die Personal-Trainer-Ausbildung beinhaltet somit nicht Trainings- oder Ernährungsgrundlagen, sondern schult dich in anderen Bereichen, die für den Erfolg eines Personal Trainers wichtig sind.

Benötige ich für die B-Lizenz vorab die C-Lizenz?
Nein, du kannst bei uns direkt mit der B-Lizenz starten.

PRÜFUNG(EN)

Wo kann ich die praktische Prüfung absolvieren?
In Deutschland, Österreich und der Schweiz. Wir teilen dir ein Fitnessstudio in deiner Nähe mit. Alle Prüfungsstädte wie Berlin, München, Köln, Stuttgart, Frankfurt am Main, Hannover, Wien usw. haben wir in unserer Übersichtskarte aufgeführt.

Ist der Prüfungstermin frei wählbar oder vorgegeben?
Wir stimmen gemeinsam einen Termin ab.

Wann kann ich die praktische Prüfung absolvieren?
Termine werden bei OTL individuell bei Bedarf vergeben. Du verbindest dich im Online-Campus im letzten Modul deines Kurses mit deinem Prüfer. Unser System prüft, ob du Voraussetzungen wie Bezahlung, Erfolg in der Online-Zwischenprüfung usw. erfüllst.

Wie laufen die Prüfungen und die Präsenztage (Praxis) ab?

Alle Fitnesstrainer(in)-Ausbildungen
Wir wollen so flexibel wie möglich in deinen Alltag passen, darum erfolgt die Theorieprüfung online via Videocall, wobei der Prüfer dir dabei über die Schulter schaut. An einem separaten Tag findet die praktische Ausbildung sowie praktische Abschlussprüfung statt, die je nach Ausbildung entweder in einem Fitnessstudio oder auch online via Videocall stattfindet. Rechne an Präsenztagen mit etwas Vor- und Nachbereitungszeit zum Umziehen, Kennenlernen mit dem Dozenten, Besprechung des Ablaufs und Führung durch das Fitnessstudio.

Fitnesstrainer(in)-B-Lizenz
1. Theoretische Abschlussprüfung (online, 60 Min.)
2. Praktische Ausbildung an den Geräten im Fitnessstudio
3. Praktische Abschlussprüfung an ausgewählten Geräten im Fitnessstudio

Fitnesstrainer(in)-A-Lizenz
1. Theoretische Abschlussprüfung (online, 60 Min.)
2. Praktische Ausbildung mit Freihantelübungen im Fitnessstudio
3. Praktische Abschlussprüfung ausgewählter Freihantelübungen im Fitnessstudio

Personal Trainer(in)
1. Persönliches Webinar inkl. Hausarbeit, zusammen mit erfahrenem Prüfdozenten und simulierter Trainingsplanung von zu Hause aus.
2. Theoretische Abschlussprüfung (online, 60 Min.)
3. Praktische Ausbildung online oder im Fitnessstudio (Dynamische und Statische Haltungsanalyse, Durchgehen von 2–5 Übungen aus der mündlichen Prüfung, Alternativübungen erarbeiten)
4. Praktische Abschlussprüfung online oder im Fitnessstudio (Vorstellen, Demonstrieren und Begründen der Übungen aus der mündlichen Prüfung. Angepasste Alternativübungen mit Trainingstools vorstellen und erklären)

Athletiktrainer(in)
1. Webinar mit Elite-Dozent – simulierte Trainingsplanung
2. Theoretische Abschlussprüfung (online, 60 Min.)
3. Praktische Abschlussprüfung ausgewählter Trainingspläne (online)

OTL – Online Trainer GmbH
An den Fuchsbergen 9
15569 Woltersdorf

Ein Produkt der

OTL AKADEMIE

Telefon:
+49 30 58849094 (dt. Festnetz)

E-Mail:
support@otl.email

Webseite:
www.online-trainer-lizenz.de

Testzugang: Hier klicken!

Stand: 01.07.2026

Group-Fitness-Trainer(in)
1. Webinar mit Elite-Dozent – simulierte Kursplanung
2. Theoretische Abschlussprüfung (online, 60 Min.)
3. Demonstration und Anleiten einer verkürzten kraft- oder beweglichkeitsorientierten Unterrichtseinheit sowie eines (Step-)Aerobic-Kurses (online)

Sport- und Gesundheits-Trainer(in)
1. Webinar mit Elite-Dozent – simulierte Trainings- und Gesundheitsplanung
2. Theoretische Abschlussprüfung (online, 60 Min.)
3. Praktische Abschlussprüfung mit verschiedenen Screening-tests und gesundheitsorientiertes (Kraft-)Training (online)

Hinweis: Bitte saubere Sportkleidung, Sportschuhe, ein kleines Handtuch, Stift und Notizzettel mitbringen und deinen Personal-ausweis nicht vergessen.

Alle Ernährungsberater(in)-Ausbildungen
1. Persönliches Webinar inkl. Hausarbeit, zusammen mit erfahrenem Prüfdozenten und simulierter Ernährungsberatung von zu Hause aus.
2. Theoretische Abschlussprüfung (online, 60 Min.)

Pilates-Trainer(in)
1. Theoretische Abschlussprüfung (online, 60 Min.)
2. Praktische Ausbildung (Durchgehen einer Pilatesstunde mit Prüfdozenten) (online)
3. Praktische Abschlussprüfung mit einer Lehrprobe und einem Pilates-Flow (online)

Yogalehrer(in)
1. Theoretische Abschlussprüfung (online, 60 Min.)
2. Praktische Ausbildung (Durchgehen einer Power Vinyasa Yoga Stunde mit Prüfdozenten) (online)
3. Praktische Abschlussprüfung mit einer Lehrprobe und einem Yoga-Flow (online)

Meditationsausbildung
1. Praktische Prüfung
   Video-Call inkl. schriftliche Vorbereitung, zusammen mit Prüf-dozenten und simulierter Meditation von zu Hause aus.
2. Theoretische Abschlussprüfung
   60-minütige Online-Prüfung via Video-Call. Diese besteht aus Multiple-Choice-Fragen. Zum Bestehen musst du 75 % der Ge-samtpunktzahl erreichen.

Solltest du deine Prüfung (inkl. 3 Wiederholungsprüfungen) nicht bestehen, erstatten wir dir die Kosten für deine Ausbildung.

Wie gestaltet sich die Vorbereitung auf die praktische Ausbildung/Prüfung?
Wir haben dazu im Online-Campus Schulungs-Videos zur Vorbe-reitung auf die praktische Prüfung bereitgestellt. Nach dem letz-ten Modul kannst du diese ansehen. Im Anschluss erhältst du eine praktische Ausbildung unserer Dozenten.

Was passiert, wenn ich durch die praktische Prüfung falle?
Die Nachprüfung an einem 2. oder 3. Präsenztag kostet 62,50 € inkl. USt. Der Betrag muss vorab an den Prüfer direkt gezahlt wer-den.

Was passiert, wenn ich die Online-Zwischenprüfung nicht bestehe?
Die Online-Zwischenprüfung dient dem Zweck, dass du dich erst zur Abschlussprüfung anmeldest, wenn du optimal vorbereitet bist. Solltest du die Zwischenprüfung nicht bestehen, kannst du sie einfach nach 24 Stunden wiederholen. Solange dein Zugang zum Online-Campus freigeschaltet ist, kannst du sie einmal pro Tag machen, so oft du möchtest.

Kann ich die Online-Zwischenprüfung auch mehrmals machen, wenn ich sie bereits bestanden habe?
Ja, du kannst die Online-Zwischenprüfung so oft du möchtest, alle 24 Stunden, wiederholen, um zu üben und dich auf die Abschlussprüfung vorzubereiten.

Gibt es besondere Voraussetzungen für die Abschlussprüfungen?
Bei der Yogalehrer-Ausbildung sowie der Meditationsausbildung wird eine praktische Vorerfahrung verlangt. Die Nachweise darüber müssen vor Teilnahme an der praktischen Prüfung im Online Campus hochgeladen werden.

OTL-MASTER*

Was ist der OTL-Master*?

OTL-Master* zum Fitnesstrainer
Mehr geht nicht: Neben der Fitnesstrainer-B-Lizenz als Basis erlangst du mit der Fitnesstrainer A-Lizenz die höchste Lizenzstufe im Fitnessbereich. Die Ernährungsberater- und Personal-Trainer-Ausbildung bieten dir die Grundlage, deine Kunden ideal zu betreuen. Darüberhinaus wirst du mit der Group-Fitness- und Athletiktrainer-Ausbildung zum absoluten Spezialisten.

OTL-DIPLOME*

Was ist der Unterschied zwischen einem OTL-Diplom* und den anderen Ausbildungen?

OTL-Diplom* zum Fitnesstrainer
Die Basis bildet die Fitnesstrainer-B-Lizenz, darauf aufbauend erhältst du die höchste Lizenzstufe im Fitnessbereich mit der Fitnesstrainer-A-Lizenz. Um Kunden umfänglich beraten zu können, ist die Ernährungsberater-Ausbildung enthalten. Mit der Personal-Trainer-Ausbildung erhältst du das notwendige Wissen, um Kunden auch optimal als selbstständiger Trainer betreuen zu können.

OTL-Diplom* zum Body & Health Trainer
Durch die Yogalehrer-Ausbildung zusammen mit der Pilates-Trainer-Ausbildung wird der perfekte Grundstein für Körper & Geist gelegt. Zusätzlich beinhaltet dieses Diplom einen umfänglichen Ernährungsaspekt, bedingt durch die enthaltene Ernährungsberater- und Ernährungsberater-Vegan-Ausbildung.

OTL-Diplom* zum Group-Fitness-Trainer
Du erhältst 4 Ausbildungen, um dich von 0 auf 100 zum hochqualifizierten Trainer von Gruppen auszubilden. Gruppensport erfreut sich stets wachsender Beliebtheit, weshalb du mit der enthaltenen Fitnesstrainer-B-Lizenz, Yoga- und Pilatesausbildung, sowie der Group-Fitness-Trainer-Ausbildung die relevanten Bereiche abdeckst und beste Chancen auf eine Anstellung oder Selbstständigkeit hast.

OTL-Diplom* zum Ernährungsberater
Mit dem OTL-Diplom* zum Ernährungsberater erhältst du 5 Ausbildungen und deckst sämtliche Bereiche der Ernährungslehre im Detail ab. Du wirst ein echter Experte und kannst individuelle Entscheidungen nach neuestem Wissensstand treffen. Egal, ob ve-

(*) Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich bei dem OTL-Diplom und beim OTL-Master nur um eine unternehmensinterne Auszeichnung handelt, die nach dem erfolgreichen Bestehen der hier aufgeführten Lehrgänge von unserem Unternehmen verliehen wird. Insoweit wird ausdrücklich klargestellt, dass es sich nicht um eine staatliche oder amtliche Anerkennung handelt.

OTL – Online Trainer GmbH
An den Fuchsbergen 9
15569 Woltersdorf

Ein Produkt der

OTL AKADEMIE

Telefon:
+49 30 58849094 (dt. Festnetz)

E-Mail:
support@otl.email

Webseite:
www.online-trainer-lizenz.de

Testzugang: Hier klicken!

Stand: 01.07.2026

gane Ernährung, Ernährung im Leistungssport oder für konkrete Altersgruppen: Du bekommst mit dem OTL-Diplom* zum Ernährungsberater das geballte Wissen zu einem unschlagbaren Vorteilspreis.

Welche Vorteile hat ein OTL-Diplom* und ein OTL-Master*?
Mit einem OTL-Diplom* oder dem OTL-Master* erhältst du umfassendes Fachwissen. Wenn du dich für Fitness oder die Körper-Geist-Gesundheit interessierst, empfehlen wir dir eines der entsprechenden OTL-Diplome* oder den OTL-Master*. Denn mit dieser Expertise kannst du jederzeit bei zukünftigen Arbeitgebern oder Kunden punkten und erhältst zudem einen guten Kombinationspreis.

Sind die OTL-Diplome* und OTL-Master* überall anerkannt?
Ja, die OTL-Diplome* und der OTL-Master* sind wie all unsere Ausbildungen weltweit gültig.

ZERTIFIKAT

Was für ein Zertifikat erhalte ich?
Unser Zertifikat enthält die Ausbildungsbezeichnung und wird mit dem Logo der OTL Akademie ausgestellt. Die Zertifikate der staatlich geprüften Fernlehrgänge werden mit dem Siegel (inkl. Zulassungsnummer) der ZFU versehen.

Ist auf dem Zertifikat „online gelernt“ oder ähnliches vermerkt?
Nein, auf dem Zertifikat ist nicht ersichtlich, dass du online gelernt hast. Es enthält lediglich den Firmennamen OTL – Online Trainer GmbH. Du kannst dir das Muster-Zertifikat hier ansehen.

In welcher Sprache wird das Zertifikat ausgestellt?
Deutsch. Du kannst ein englisches Zertifikat gegen Gebühr von 23,27 € (inkl. Einschreibebrief) ausgehändigt bekommen.

Ist das Zertifikat im Ausland anerkannt?
Wir als vom TÜV SÜD nach ISO 9001:2015 geprüfte Akademie erlauben die weltweite Nutzung unseres Zertifikats und stellen gerne ein Zertifikat in englischer Sprache aus. Es gibt bisher keinen Standard was die Anforderungen an Trainer und Trainerinnen in Studios angeht. Das Deutsche Institut für Normung möchte dies durch Einführung von DIN 33961 ändern. Weitere Informationen dazu erhält man hier: www.din.de

Um auf Nummer sicher zu gehen, kann auch ein Studio freier Wahl gefragt werden. Dies nennt alle Anforderungen an Ihre Trainer und Trainerinnen.

Wie lange ist das Zertifikat gültig?
Die OTL-Zertifikate sind lebenslang gültig. Für Ausnahmen bitte den Punkt „Behinderung(en)/Einschränkung(en)" lesen.

FÖRDERUNG

Was für Infos braucht ihr, wenn ich gefördert werden möchte?
Name, Kontaktdaten (E-Mail-Adresse oder Telefon oder beides), Alter, Berufsstand, jährliches Einkommen und ggf. den Monat, in dem mit der Ausbildung/Weiterbildung gestartet wird. Diese Info am besten über den Förderungsberater senden.

Ich habe einen Förderungs-Gutschein erhalten. Wie kann ich diesen einlösen?
Wir haben die nötigen Informationen auf dieser Seite zusammengetragen.

BEHINDERUNG(EN)/EINSCHRÄNKUNG(EN)

Ich habe eine oder mehrere (körperliche) Behinderung(en)/Einschränkung(en). Kann ich die Ausbildung trotzdem machen?
Sofern man sich körperlich in der Lage fühlt, Übungen an Geräten auszuführen (auch ohne Gewicht), so wäre man für unsere Ausbildung bereit und zur Prüfung zugelassen.

Ich habe Multiple Sklerose. Kann ich die Ausbildung trotzdem machen?
Um als Fitnesstrainer zu arbeiten, muss man in der Lage sein, die Übungen an Geräten (ohne Gewicht) auszuführen. Damit das Zertifikat die lebenslange Gültigkeit behält, benötigen wir jedes Jahr eine Bescheinigung vom Arzt, dass man körperlich in der Lage ist, den Beruf auszuüben.

SONSTIGES

Was ist der Unterschied zwischen Yoga und Pilates?
Im Gegensatz zum Pilates (erstmals 1920 praktiziert) hat Yoga bereits eine Jahrhunderte alte Philosophie, welche darauf beruht, Körper, Spirit und Mind zu verbinden. Der Hauptunterschied liegt in der Atmung, wobei es beim Yoga darauf ankommt, die Übungen möglichst lange halten zu können und sie miteinander zu einem „Flow" zu verbinden. Beim Pilates kommt es hingegen auf die Wiederholungen an, mit dem Ziel, die Körperhaltung und die Beweglichkeit zu verbessern. Beide Sportarten sollen das Wohlbefinden steigern.

OTL – Online Trainer GmbH
An den Fuchsbergen 9
15569 Woltersdorf

Ein Produkt der

OTL AKADEMIE

Telefon:
+49 30 58849094 (dt. Festnetz)

E-Mail:
support@otl.email

Webseite:
www.online-trainer-lizenz.de

Testzugang: Hier klicken!

Stand: 01.07.2026

Was ist der Unterschied zwischen den verschiedenen Ernährungsberater-Ausbildungen?
Unsere Ernährungsberater-Ausbildung dient als umfangreiche Grundausbildung im Bereich der Ernährung. Dabei lernst du alles zum Thema Ernährungslehre, Beratungsmethoden sowie zur Arbeit als Ernährungsberater. Sobald du dieses Wissen und die Kompetenzen verinnerlicht hast, bist du bereit, deine Expertise in einzelnen Themenfeldern besser auszubilden.

Wie alt muss ich für den Start einer Ausbildung sein?
Da unsere Ausbildungen staatlich geprüft sind, unterliegen wir den Bestimmungen des Berufsbildungsgesetzes (BBiG). Unsere Ausbildung kannst du daher beginnen, sobald du 18 Jahre alt geworden bist. Siehe § 4 Abs. 3 des Berufsbildungsgesetzes.

Wie lange dauert die Ausbildung?
Das kommt darauf an, wie viel Zeit und Mühe man investiert. Theoretisch kann man alles innerhalb einer Woche durcharbeiten und lernen. Unsere Praxis zeigt aber, dass im Durchschnitt drei Wochen realistisch sind. Auch wenn man nebenbei noch einer Arbeit oder sonstigen Vollzeitbeschäftigung nachgeht.

Mein Arbeitgeber/meine Firma würde die Rechnung übernehmen. Ich brauche dafür aber die Rechnung auf den Firmennamen. Ist das möglich?
Das ist kein Problem. Die Ausbildung auf den eigenen Namen kaufen und uns eine E-Mail mit den Rechnungsdaten zusenden. Wir fertigen die Rechnung dann mit den gewünschten Rechnungsdaten.

Gibt es einen Testzugang?
Ja, wir haben einen kostenlosen und unverbindlichen Testzugang mit dem du unseren Online-Campus testen kannst.
Hier kostenlos anmelden.

OTL STEHT FÜR QUALITÄT – QUALITÄTSSIEGEL

STAATLICH GEPRÜFT

Unsere Ausbildungen sind staatlich geprüft. Die ZFU entscheidet bundesweit über die Zulassung von Fernlehrgängen und arbeitet auf der Grundlage des Fernunterrichtsschutzgesetzes (FernUSG).

TÜV-SÜD-ZERTIFIZIERT

Unsere Akademie ist nach ISO 9001:2015 zertifiziert.
Für Sie bedeutet das: Mehr Qualität und Sicherheit.

LASS DICH FÖRDERN

Als AZAV-Träger mit Zulassung ist OTL in Kooperation mit der Agentur für Arbeit in der Lage, Menschen in Arbeit zu bringen.

IT-INNOVATIONSPREIS

Unsere IT-Lösung zählt zu den besten und wurde als BEST OF beim INNOVATIONSPREIS-IT 2017 und 2018 in der Kategorie E-Learning ausgezeichnet.

BELIEBTESTE FERNSCHULEN

Unsere Akademie erhielt den TOP Fernschule Award in den Jahren 2018–2025 sowie 2026 von FernstudiumCheck.de.

OTL – Online Trainer GmbH
An den Fuchsbergen 9
15569 Woltersdorf

Ein Produkt der

Telefon:
+49 30 58849094 (dt. Festnetz)

E-Mail:
support@otl.email

Webseite:
www.online-trainer-lizenz.de

Testzugang: Hier klicken!

Stand: 01.07.2026

EXZELLENTER ANBIETER 2018–2026

Unsere Akademie hat mit einer durchschnittlichen Bewertung von 4,7/5 Sternen den 12. Platz im Segment „Fernschulen“ bei Fernstudium Direkt belegt und wurde erneut zum Exzellenten Anbieter 2026 gekürt.

TOP STUDIENMATERIAL

Mit 258 Stimmen und einer Bewertung mit 4,58 von 5 Sternen hat OTL die Auszeichnung „Top Studienmaterial 2020“ von FernstudiumCheck erhalten.

REFERENZEN –
MEINUNGEN UNSERER KUNDEN

„Flexibles Lernen, gute Vorbereitung, beste Prüfer und ein super Service. Ich war insgesamt sehr zufrieden."
– MAXIMILIAN LAMM, HAMM

„Ansprechende und strukturierte Website, freie Zeiteinteilung, Endloswiederholungen der Module, sehr sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. Die Mischung aus Bild, Video und Wort ist nicht nur zeitgemäß, sondern erhöht zudem den Behaltensgrad. Service ist bei Euch nicht nur ein Wort, sondern gelebte Philosophie. Auf ganzer Linie: DAUMEN HOCH!"
– JENNA HOFFMANN, NEUSS

„Eine super Möglichkeit, um schnell und einfach seine Trainerlizenz zu bekommen!"
– MAXIMILIAN MÖBES, BAD PYRMONT

„Dank der OTL konnte ich die B-Lizenz neben Studium und Arbeit machen. Dadurch konnte ich mich super weiterbilden und einen guten Schritt in die Zukunft tätigen."
– JULIAN SCHNABE L-JOCH

„Ausführliches und gut beschriebenes Unterrichtsmaterial, anschauliche Videos, sehr angenehme Prüfungssituation. Hat wirklich Spaß gemacht! Werde es auf jeden Fall weiterempfehlen."
– SARAH GOLDMANN, MÜNCHEN

OTL – Online Trainer GmbH
An den Fuchsbergen 9
15569 Woltersdorf

Ein Produkt der

OTL AKADEMIE

Telefon:
+49 30 58849094 (dt. Festnetz)

E-Mail:
support@otl.email

Webseite:
www.online-trainer-lizenz.de

Testzugang: Hier klicken!

Stand: 01.07.2026