



AUSBILDUNG ZUM/ZUR DIPL. LAUF TRAINER/IN STUDIENPLAN SS 2019

1. WE	Sa, 02.02.2019 So, 03.02.2019	8 UE 8 UE	Physiologie Anatomie
2. WE	Sa, 09.02.2019 So, 10.02.2019	8 UE 8 UE	Krafttraining in Theorie und Praxis Krafttraining in Theorie und Praxis
3. WE	Sa, 23.02.2019 So, 24.02.2019	8 UE 8 UE	Allgemeine Trainingslehre Ausdauertraining in Theorie und Praxis
4. WE	So, 03.03.2019	8 UE	Marketing und erfolgreicher Einstieg in die Selbstständigkeit
5. WE	Sa, 09.03.2019 So, 10.03.2019	8 UE 8 UE	Gruppentraining und Kurse anleiten Ernährung
6. WE	So, 17.03.2019	8 UE	Sprache, Körpersprache und erfolgreiches Auftreten als Personal Trainer
7. WE	Sa, 23.03.2019 So, 24.03.2019	8 UE 8 UE	Kinder- und Jugendtraining Senioren- und Präventionstraining
8. WE	Sa, 30.03.2019 So, 31.03.2019	8 UE 2 UE 2 UE 2 UE 8 UE	Lauftechnik in Theorie und Praxis Equipment Laufen Wettkampflehre Coaching im Wettkampf (Mentales Training) Trainingsplanung Laufen
9. WE	Sa, 04.05.2019	8 UE	Präsentation Stundenbilder / angeleitete Praxiseinheiten
Praxis		54 UE	Die Praxisstunden können individuell gewählt und auch in Eigenregie durchgeführt werden z.B. Erstellen von Trainingskonzepten, Abhalten von Trainings, Anwesenheit bei Tristyle Trainings/Coachings u.ä.
Gesamt		180 UE	