



AUSBILDUNG ZUM/ZUR DIPL. TRIATHLON 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 8 UE	Lauftechnik in Theorie und Praxis Trainingsplanung Laufen
9. WE	Sa, 04.05.2019	8 UE	Präsentation Stundenbilder / angeleitete Praxiseinheiten
10. WE	n. Vereinbarung	8 UE	Trainingsplanung Radfahren, Equipment und Radtechnik
11. WE	n. Vereinbarung	8 UE 10 UE	Schwimmtechnik Trainingsplanung Schwimmen und Equipment
12. WE	n. Vereinbarung	2 UE 2 UE	Wettkampflehre Coaching im Wettkampf (Mentales Training)
Praxis		60 UE	Die Praxisstunden können individuell gewählt und auch in Eigenregie durchgeführt werden werden z.B. Erstellen von Trainingskonzepten, Abhalten von Trainings, Anwesenheit bei Tristyle Trainings/Coachings u.ä.
Gesamt		210 UE	