



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

1. WE	Sa, 07.09.2019 So, 08.09.2019	8 UE 8 UE	Physiologie Anatomie
2. WE	Sa, 21.09.2019 So, 22.09.2019	8 UE 8 UE	Krafttraining in Theorie und Praxis Krafttraining in Theorie und Praxis
3. WE	Sa, 28.09.2019 So, 29.09.2019	8 UE 8 UE	Allgemeine Trainingslehre Ausdauertraining in Theorie und Praxis
4. WE	Sa, 12.10.2019 So, 13.10.2019	8 UE 8 UE	Ernährung Gruppentraining und Kurse anleiten
5. WE	Sa, 19.10.2019 So, 20.10.2019	8 UE 8 UE	Marketing und erfolgreicher Einstieg in die Selbstständigkeit Sprache, Körpersprache und erfolgreiches Auftreten als Personal Trainer
6. WE	Sa, 16.11.2019 So, 17.11.2019	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
7. WE	Sa, 23.11.2019 So, 24.11.2019	8 UE 8 UE	Kinder- und Jugendtraining Senioren- und Präventionstraining
8. WE	Sa, 30.11.2019	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	