



# AUSBILDUNG ZUM/ZUR DIPL. LAUF TRAINER/IN STUDIENPLAN SS 2020

1. WE	Sa, 08.02.2020 So, 09.02.2020	8 UE 8 UE	Physiologie Anatomie
2. WE	Sa, 15.02.2020 So, 16.02.2020	8 UE 8 UE	Krafttraining in Theorie und Praxis Krafttraining in Theorie und Praxis
3. WE	Sa, 29.02.2020 So, 01.03.2020	8 UE 8 UE	Allgemeine Trainingslehre Ausdauertraining in Theorie und Praxis
4. WE	Sa, 07.03.2020 So, 08.03.2020	8 UE 8 UE	Gruppentraining und Kurse anleiten Ernährung
5. WE	Sa, 14.03.2020	8 UE	Marketing und erfolgreicher Einstieg in die Selbstständigkeit
6. WE	Sa, 21.03.2020    So, 22.03.2020	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, 28.03.2020 So, 29.03.2020	8 UE 8 UE	Kinder- und Jugendtraining Senioren- und Präventionstraining
8. WE	Sa, 25.04.2020 So, 26.04.2020	8 UE 8 UE	Sprache, Körpersprache und erfolgreiches Auftreten als Personal Trainer Präsentation Stundenbilder / angeleitete Praxiseinheiten
<b>Praxis</b>		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.
<b>Gesamt</b>		180 UE	