

Studienplan Herbst 2020

Ausbildung zum/zur **Dipl. Lauf Trainer/In**

1. WE	Sa, 12.09.2020* So, 13.09.2020*	8 UE 8 UE	Anatomie Physiologie
2. WE	Sa, 19.09.2020* So, 20.09.2020*	8 UE 8 UE	Krafttraining in Theorie und Praxis Krafttraining in Theorie und Praxis
3. WE	Sa, 17.10.2020* So, 18.10.2020*	8 UE 8 UE	Allgemeine Trainingslehre Ausdauertraining in Theorie und Praxis
4. WE	Sa, 07.11.2020* So, 08.11.2020*	8 UE 8 UE	Marketing und erfolgreicher Einstieg in die Selbstständigkeit Gruppentraining und Kurse anleiten
5. WE	Sa, 14.11.2020** So, 15.11.2020*	10 UE davon 2UE 8 UE	Lauftechnik in Theorie und Praxis Equipment Laufen, Wettkampflehre und Coaching im Wettkampf (Mentales Training) Trainingsplanung Laufen
6. WE	Sa, 21.11.2020* So, 22.11.2020*	8 UE 8 UE	Sprache, Körpersprache und erfolgreiches Auftreten als Personal Trainer Ernährung
7. WE	n. Vereinbarung* n. Vereinbarung*	8 UE 8 UE	Kinder- und Jugendtraining Senioren- und Präventionstraining
8. WE	Sa, 28.11.2020*	8 UE	Präsentation Stundenbilder / angeleitete Praxiseinheiten
Praxis		54 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		180 UE	

* von 10:00 bis 16:00 Uhr

** von 10:00 bis 18:00 Uhr