

## Studienplan Frühjahr 2021

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

1. WE	Sa, 13.02.2021* So, 14.02.2021*	8 UE 8 UE	Anatomie Physiologie
2. WE	Sa, 20.02.2021* So, 21.02.2021*	8 UE 8 UE	Krafttraining in Theorie und Praxis Krafttraining in Theorie und Praxis
3. WE	Sa, 06.03.2021* So, 07.03.2021*	8 UE 8 UE	Allgemeine Trainingslehre Ausdauertraining in Theorie und Praxis
4. WE	Sa, 13.03.2021* So, 14.03.2021*	8 UE 8 UE	Gruppentraining und Kurse anleiten Sprache, Körpersprache und erfolgreiches Auftreten als Personal Trainer
5. WE	Sa, 20.03.2021* So, 21.03.2021*	8 UE 8 UE	Ernährung Marketing und erfolgreicher Einstieg in die Selbstständigkeit
6. WE	Sa, 17.04.2021*	8 UE	Präsentation Stundenbilder / angeleitete Praxiseinheiten
7. WE	Sa, 08.05.2021* So, 09.05.2021**	8 UE 10 UE davon 2UE	Trainingsplanung Laufen Lauftechnik in Theorie und Praxis Equipment Laufen, Wettkampflehre und Coaching im Wettkampf (Mentales Training)
8. WE	n. Vereinbarung* n. Vereinbarung*	8 UE 8 UE	Kinder- und Jugendtraining Senioren- und Präventionstraining
<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	

\* von 10:00 bis 16:00 Uhr

\*\* von 10:00 bis 18:00 Uhr