

STUDIENPLAN HERBST 2021

AUSBILDUNG ZUM/ZUR DIPL. LAUF TRAINER/IN

1. WE	Sa, 09.10.2021 So, 10.10.2021	8 UE 8 UE	Physiologie Anatomie
2. WE	Sa, 16.10.2021 So, 17.10.2021	8 UE 8 UE	Krafttraining in Theorie und Praxis Krafttraining in Theorie und Praxis
3. WE	Sa, 23.10.2021 So, 24.10.2021	8 UE 8 UE	Allgemeine Trainingslehre Ausdauertraining in Theorie und Praxis
4. WE	Sa, 06.11.2021 So, 07.11.2021	8 UE 8 UE	Gruppentraining und Kurse anleiten Ernährung
5. WE	Sa, 13.11.2021 So, 14.11.2021	8 UE 8 UE	Sprache, Körpersprache und erfolgreiches Auftreten als Personal Trainer Marketing und erfolgreicher Einstieg in die Selbstständigkeit
6. WE	Sa, 20.11.2021 So, 21.11.2021	8 UE 12 UE davon 4 UE	Trainingsplanung Laufen Lauftechnik in Theorie und Praxis Equipment Laufen, Wettkampflehre und Coaching im Wettkampf (Mentales Training)
7. WE	So, 28.11.2021	8 UE	Kinder- und Jugendtraining
8. WE	Sa, 11.12.2021 So, 12.12.2021	8 UE 8 UE	Senioren- und Präventionstraining Präsentation Stundenbilder / angeleitete Praxiseinheiten
Praxis		56 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	