

## STUDIENPLAN HERBST 2021

# AUSBILDUNG ZUM/ZUR DIPL. TRIATHLON 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
9. WE	n. Vereinbarung	8 UE	Trainingsplanung Radfahren, Equipment und Radtechnik
10. WE	n. Vereinbarung n. Vereinbarung	8 UE 10 UE	Schwimmtechnik Trainingsplanung Schwimmen und Equipment
Praxis		60 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.
<b>Gesamt</b>		<b>210 UE</b>	

1 UE = 50 Min.

Beginn jeweils um 10:00 Uhr

Ende bei 8 UE ca. um 16:00 Uhr