

# Ausbildung zum/zur Dipl. Lauf Trainer/in

Studienplan Sommer 2022

1. WE	Sa, 26.02.2022 So, 27.02.2022	8 UE 8 UE	 Anatomie*  Physiologie*
2. WE	Sa, 05.03.2022 So, 06.03.2022	8 UE 8 UE	 Krafttraining in Theorie und Praxis*  Krafttraining in Theorie und Praxis*
3. WE	Sa, 12.03.2022 So, 13.03.2022	8 UE 8 UE	 Allgemeine Trainingslehre*  Ausdauertraining in Theorie und Praxis*
4. WE	Sa, 19.03.2022 So, 20.03.2022	8 UE 8 UE	Gruppentraining und Kurse anleiten* Sprache, Körpersprache und erfolgreiches Auftreten als Personal Trainer*
5. WE	Sa, 30.04.2022 So, 01.05.2022	8 UE 12 UE davon 4 UE	 Trainingsplanung Laufen*  Lauftechnik in Theorie und Praxis* Equipment Laufen, Wettkampflehre und Coaching im Wettkampf (Mentales Training)
6. WE	Sa, 07.05.2022 So, 08.05.2022	8 UE 8 UE	 Ernährung*  Marketing und erfolgreicher Einstieg in die Selbstständigkeit
7. WE	Sa, 14.05.2022	8 UE	Senioren- und Präventionstraining*
8. WE	Sa, 21.05.2022 So, 22.05.2022	8 UE 8 UE	Kinder- und Jugendtraining* Präsentation Stundenbilder / angeleitete Praxiseinheiten
		56 UE	<b>Praxis</b> 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	

1 UE = 50 Min.

Beginn jeweils um 10:00 Uhr, Ende bei 8 UE um ca. 16:00 Uhr

\* Kann unabhängig vom Lehrgang auch als Kurs gebucht werden

 Online-Teilnahme möglich

 Online-Teilnahme bei Theorieteil möglich

