

# Ausbildung zum/zur Dipl. Lauf Trainer/in

Studienplan Herbst 2022

1. WE	Sa, 01.10.2022 So, 02.10.2022	8 UE 8 UE	 Anatomie*  Physiologie*
2. WE	Sa, 08.10.2022 So, 09.10.2022	8 UE 8 UE	 Krafttraining in Theorie und Praxis*  Krafttraining in Theorie und Praxis*
3. WE	Sa, 15.10.2022 So, 16.10.2022	8 UE 8 UE	 Allgemeine Trainingslehre*  Ausdauertraining in Theorie und Praxis*
4. WE	Sa, 05.11.2022 So, 06.11.2022	8 UE 8 UE	Gruppentraining und Kurse anleiten* Sprache, Körpersprache und erfolgreiches Auftreten als Personal Trainer*
5. WE	Sa, 12.11.2022 So, 13.11.2022	8 UE 8 UE	 Marketing und erfolgreicher Einstieg in die Selbstständigkeit  Ernährung*
6. WE	Sa, 19.11.2022	8 UE	Senioren- und Präventionstraining*
7. WE	Sa, 26.11.2022 So, 27.11.2022	8 UE 12 UE davon 4 UE	 Trainingsplanung Laufen*  Lauftechnik in Theorie und Praxis* Equipment Laufen, Wettkampflehre und Coaching im Wettkampf (Mentales Training)
8. WE	Sa, 03.12.2022 So, 04.12.2022	8 UE 8 UE	Präsentation Stundenbilder / angeleitete Praxiseinheiten Kinder- und Jugendtraining*
		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

