

# Ausbildung zum/zur Dipl. Lauf Trainer/in

STUDIENPLAN HERBST 2023


1. WE	Sa, 14.10.2023 So, 15.10.2023	6 UE 6 UE	 Anatomie*  Physiologie*
2. WE	Sa, 21.10.2023 So, 22.10.2023	6 UE 6 UE	 Krafttraining in Theorie und Praxis*  Krafttraining in Theorie und Praxis*
3. WE	Sa, 04.11.2023 So, 05.11.2023	6 UE 6 UE	 Allgemeine Trainingslehre*  Ernährung*
4. WE	Sa, 11.11.2023 So, 12.11.2023	6 UE 6 UE	Gruppentraining und Kurse anleiten* Senioren- und Präventionstraining*
5. WE	Sa, 18.11.2023	6 UE	 Ausdauertraining in Theorie und Praxis*
6. WE	Sa, 25.11.2023 So, 26.11.2023	6 UE 6 UE	Kinder- und Jugendtraining* Stimme und Sprache – erfolgreiches Auftreten*
7. WE	Sa, 02.12.2023	6 UE	 Lauftechnik in Theorie und Praxis*
8. WE	Sa, 16.12.2023	6 UE	 Trainingsplanung Laufen Teil 1 inkl. Praxiseinheit*
9. WE	Sa, 13.01.2024	5 UE	 Mentales Training*
10. WE	So, 21.01.2024	6 UE	 Trainingsplanung Laufen Teil 2 & Leistungsdiagnostik – inkl. Laktattest für jeden Teilnehmer!*
11. WE	Sa, 10.02.2024	6 UE	 Marketing und erfolgreiche Selbstständigkeit für TrainerInnen
		70 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>		<b>165 UE</b>	

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 Theorie teil möglich

Tristyle Academy  
Türkenstraße 13, 1090 Wien  
+43 664 39 13 257  
office@tristyle-academy.at  
www.tristyle-academy.at

