

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	Praxis 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		165 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 Theorie teil möglich

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

