

LAUFTRAINER ZERTIFIKAT

**3-tägige interaktive, zertifizierte Ausbildung inkl. schriftlicher & praktischer Prüfung
(Präsenzveranstaltung) Freitag – Sonntag**

VORAUSSETZUNG

- _ Mindestalter 18 Jahre
- _ Lauferfahrung

Laufen zählt seit Jahren zu einer der beliebtesten Freizeitsportarten. Immer mehr Sportbegeisterte suchen sich die Unterstützung eines Lauftrainers, um so effektiver, mit mehr Freude zu laufen und neue Ziele zu erreichen.

Die dreitägige Ausbildung mit Trainerzertifikat orientiert sich an den aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Ziel der Ausbildung ist es, dass du deine Kunden in einem leistungssteigernden und gesundheitsfördernden Training anleiten und eine kompetente Betreuung durchführen kannst.

Die Theorie der Ausbildung umfasst unter anderem Themen wie die Trainingslehre, Trainingsplanung und -steuerung, die Grundlagen der Anatomie und Biomechanik, die Leistungsdiagnostik sowie die Planung von Trainingseinheiten. Du wirst ebenso über Verletzungsgefahren, typische Laufverletzungen und häufige Beschwerden im Breitensport in Kenntnis gesetzt. Du lernst in der Laufcoach Ausbildung außerdem, wie du eine einfache und praxisnahe Leistungsdiagnostik durchführst.

AUFBAU

TAG 1 BASISWISSEN

- _ Laufen als Sport - Allgemeine Einleitung
- _ Anatomie Grundlagen
- _ Biomechanik Laufen
- _ Leistungsdiagnostische Verfahren

TAG 2

- _ Trainingslehre
- _ Trainingssteuerung
- _ Gruppentraining Laufen - Einführung
- _ Mobility Training Läufer - Einführung

TAG 3

- _ Typische Verletzungen
- _ Prävention
- _ Wichtiger Fachterminus einfach erklärt
- _ Abschlusstraining

„Willst du stark sein, so laufe. Willst du schön sein, so laufe. Willst du klug sein, so laufe. Laufen ist die beste Medizin.“

– Griechisches Sprichwort

Kosten: 279€ inkl. MwSt.

BOOK NOW