

# Lauftrainer/-in Ausbildung Online

<b>Titel</b>	Lauftrainer/-in Ausbildung Online
<b>Zulassungsnummer</b>	7589026

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Akademie für Sport und Gesundheit Dr. Bergmann GmbH Fritz-Reichle-Ring 16/1 78315 Radolfzell
<b>Telnr:</b>	+49 7732 - 987 92 0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@akademie-sport-gesundheit.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.akademie-sport-gesundheit.de/">https://www.akademie-sport-gesundheit.de/</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten aus dem Bereich des Lauftrainings

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Einstieg: Warum eigentlich Laufen? - Anatomische Grundlagen - Lauf-Muskulatur - Biomechanische Grundlagen des Laufens (Der "Laufzyklus") - Grundlagen der Leistungsdiagnostik - Grundlagen der Laufanalyse - Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit - Techniktraining ("Lauf-ABC") - Ausrüstung: Schuhe, Socken, Sleeves und Einlagen - Schmerzen, Verletzungen, Prävention - Trainingspläne und Wettkampfvorbereitung
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	1 Lehrbrief und Videos auf einer Lernplattform

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	Teilnahme-Zertifikat
<b>Art des Abschlusses:</b>	keine Prüfung

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 18 Jahre, Deutschkenntnisse mind. B2-Niveau, Erfahrung in der Trainingspraxis, idealerweise durch eine Trainertätigkeit oder durch bereits erworbene Lizenzen bzw. anderweitig angeeignetes Wissen im Bereich Training; technische Voraussetzung: PC mit Internetzugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	entfällt

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	299,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	299,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	1
<b>Höhe der Raten:</b>	299,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	3.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	58 Std. (77 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	4.50
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	0
<b>Präsenzunterricht:</b>	Sind nicht vorgesehen