Lauftrainer/-in Ausbildung Online

Titel	Lauftrainer/-in Ausbildung Online
Zulassungsnummer	7608726

Veranstalter

Adresse:	OFA - ONLINE FITNESS ACADEMY GmbH Fritz-Reichle-Ring 16/1 78315 Radolfzell
Telnr:	+49 30 439 720 720
E-Mail-Adresse:	mail@online-fitness-academy.de
Webseite:	https://www.online-fitness-academy.de/impressum.html

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten aus dem Bereich des Lauftrainings

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	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
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	1 Lehrbrief und Videos auf einer Lernplattform

Abschluss

Abschluss:	Teilnahme-Zertifikat
Art des Abschlusses:	keine Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	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
Prüfungsvoraussetzungen:	entfällt

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	599,00 €
Lehrgangskosten:	599,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	1
Höhe der Raten:	599,00 €

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

Zeitrahmen

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