

# 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<br>Fritz-Reichle-Ring 16/1<br>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 Fernlehrrangebots 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                           |