



Lehrinhalt

Lauftrainer B-Lizenz

- Relevantes Wissen für Lauf Trainer B-Lizenz
- Gesundheitsaspekte & Ausschlussgründe für das Laufen
- Analysieren der Lauftechnik
- Verbesserung des Eigenkönnens
- Übungen zur Techniks Schulung
- Erfolgreiches Lauftraining
- Fehler bei der Bewegungstechnik erkennen und Korrekturen durchführen
- Funktionelles und laufspezifisches Beweglichkeits- und Kräftigungstraining
- Spezielle Koordinationsübungen und Lauf-Spiele zur abwechslungsreichen Gestaltung von Lauftrainings
- Didaktik und Methodik
- Materialkunde
- Laufcoaching
- Ausdauer, Kraft und Stretching
- Trainingsplan Anfänger
- Marathontraining
- Praxis