



BAREFOOT ACADEMY

RUNNING TRAINER AUSBILDUNG

[info.pdf](#)

ZEITPLAN

Th = Theorie

Pr = Praxis

UE = Unterrichtseinheiten (1UE = 45 Min.)

Sa

So

9:00	<ul style="list-style-type: none">• Begrüßung / Einführung	<ul style="list-style-type: none">• Methodik des Ausdauertrainings
9:50	PAUSE	PAUSE
10:00	<ul style="list-style-type: none">• Biologie der Trainingsprinzipien• Energiebereitstellung	<ul style="list-style-type: none">• Trainingsmethoden• Ernährung / Regeneration
13:00	MITTAGSPAUSE	PAUSE
14:00	<ul style="list-style-type: none">• Hormonhaushalt• Leistungsdiagnostik verstehen	<ul style="list-style-type: none">• Trainingsplanung (Erstellen von Trainingsplänen)
15:30	PAUSE	PAUSE
16:45	<ul style="list-style-type: none">• Ausdauerarten• Troubleshooting	<ul style="list-style-type: none">• Die wichtigsten Laufdrills
17:30	ENDE	ENDE
UE	7	7

14
(gesamt)

MEHRWERT

“RUNNING TRAINER”

Als RUNNING TRAINER arbeitest du mit einer einzigartigen neuen Denk- und Arbeitsweise und führst deine Klienten in die gesündeste und natürlichste Art des Laufens.

LEITE EINE OFFIZIELLE LAUFGRUPPEN

Mit der Zusatzqualifikation bist du grundsätzlich befähigt die offiziellen Laufgruppen der BARE-FOOT ACADEMY zu leiten. Dies hängt von zusätzlich von deiner eigene Läufererfahrung und vom Ort ab, an dem du trainieren möchtest

BEWÄHRTES KONZEPT

Wie auch in der Cochausbildung erhältst du ein ein spezielles PRACTICE PACKAGE, für die Umsetzung von Personal-Coachings und Workshops, inklusive eigenem Präsentationsmaterial.

WISSENSWERTES

VORBEREITUNG

Jeder Teilnehmer erhält 3 Wochen vor Beginn der Ausbildung, bzw. bei kurzfristigerer Buchung direkt, ein Vorskript, mit dem er sich auf die Ausbildungswoche vorbereiten kann. Vor allem für Quereinsteiger sind dort die wichtigsten Anatomie-Begriffe und Grundprinzipien nachzulesen.

BUCHUNG

Du hast Interesse und möchtest den Nutzen aus dieser einzigartigen Ausbildung ziehen? Fein, dann wähle über unsere Website deinen favorisierten Termin aus und buche ihn über das weitere Onlinetool. Im Anschluß erhältst du eine Bestätigung deiner Buchung. Du kannst direkt per SOFORT Überweisung oder per Banküberweisung bezahlen und erhältst nach Zahlungseingang eine Rechnung mit ausgewiesener Umsatzsteuer. Deine Teilnahme ist hiermit bereits gesichert. Buchungen aus der Schweiz, Österreich, Niederlande, Belgien und Luxemburg sind ebenfalls möglich.

VERPFLEGUNG

Allen Teilnehmern stehen kostenlos Heißgetränke, Wasser und Obst zur Verfügung. Für die weitere Versorgung hat jeder Teilnehmer selbst Sorge zu tragen.

ANREISE / ÜBERNACHTUNG

Auf unserer Website haben wir unter dem Menüpunkt „Anreise“ ein paar wichtige Informationen zur Anreise und Empfehlungen zu Übernachtungsmöglichkeiten zusammen gestellt. Grundsätzlich sind die Parkmöglichkeiten beschränkt und es empfiehlt sich eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder natürlich zu Fuß.



Buchungen unter: barefoot-academy.com/ausbildungen