

Lauf-Coach

Thomas König

Lizenznummer: HFA-2012-13-1012

hat erfolgreich an der Ausbildung zum Lauf-Coach teilgenommen.

Die Maßnahme ist eine Ergänzung bzw. Vertiefung des KdR Rückenschul – Curriculums. Sie umfasst 32 Unterrichtseinheiten und entspricht 32 Weiterbildungspunkten (vorbehaltlich der Anerkennung durch Krankenkassen).

Inhalte: Lauf- und Sprintschule, Laufstilanalyse und Fehlererkennung, Aspekte des Barfußlaufens, Jahresplanung, Belastungssteuerung und objektive Messinstrumente, Herzfrequenzsteuerung, Methoden zur Ausdauerschulung sowie Modellstunden, Hausaufgabe, Kursaufbau und Stundenbilder, Prüfung

Die Lizenz kann innerhalb von 2 Jahren durch eine anerkannte Fortbildungsveranstaltung verlängert werden.

Leipzig, den 29.07.2012

Konrad Smolinski

Ausbilder



HEALTH & FITNESS Academy



offizieller Stützpunkt des BdR e.V.