



Trainer/in Ausdauersport mit Zertifikat - Modul 1

- Beschreibung** Ausdauersport (Schwimmen, Laufen, Radfahren oder Triathlon) ist Ihre Leidenschaft und Sie möchten die Grundlagen des Sportcoachings und der Trainingsplanung kennenlernen? Mit diesem Kurzlehrgang eignen Sie sich die Grundlagen in Theorie und Praxis an, um andere Personen in ihrer sportlichen Tätigkeit anzuleiten oder um Ihre eigenen Trainingserfolge zu verbessern. Ergänzend werden auch für den Ausdauersport wichtige angrenzende Themenfelder wie die Ernährung und das Mentaltraining betrachtet. Dieser Kurzlehrgang ist die Basis für den Diplomelehrgang Trainer/in Ausdauersport - Modul 2.
- Inhalt** Grundlagenwissen in Theorie und Praxis in folgenden Themenbereichen:
- Anatomie und Physiologie (24 Lektionen)
 - Trainingslehre und - Planung (16 Lektionen)
 - Krafttraining (8 Lektionen)
 - Ernährung (8 Lektionen)
 - Mentaltraining (8 Lektionen)
- Integriert in diese Ausbildung ist auch die Trainingssoftware [AZUM](#). Sie erhalten mit erfolgreichem Abschluss eine Bronzemitgliedschaft für 3 Monate.
- Voraussetzung**
- Abgeschlossene Berufsausbildung oder Mittelschulabschluss
 - Mindestalter 18 Jahre
 - Interesse und regelmässiges Training in einer Ausdauersportart
 - Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, mindestens auf Niveau B2
- Zielgruppe**
- Sie betreiben gerne und leidenschaftlich Ausdauersport und möchten ihr persönliches Wissen rund um die Trainingsplanung erweitern.
 - Sie möchten als Trainer oder Coach mit Einzelpersonen oder Gruppen arbeiten und sich das dazu notwendige Grundlagenwissen aneignen.
- Lernziele**
- Sie erstellen sportartenspezifische und zielorientierte Trainingspläne für die Anwendung im Breitensport (Ausdauersportarten) für sich selber oder für andere Personen.
 - Sie verfügen über das notwendige Fachwissen, um die Trainingseffizienz bei Ihnen oder für andere Personen im Breitensport (Ausdauersportarten) zu steigern.

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Trainer/in Ausdauersport mit Zertifikat - Modul 1

- Sie eignen sich ein, auf das Thema Ausdauersport, zugeschnittenes Wissen in den Bereichen Anatomie/Physiologie, Trainingslehre und - Planung, Mentaltraining und Ernährung an.

Abschluss Zertifikat Trainer/in Ausdauersport mit Zertifikat - Modul 1 (Coaching Breitensport)

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Trainer/in_Ausdauersport_mit_Diplom_-_Modul_2](#)
- Sportartenlehrer der Fachrichtung Triathlon Breitensport (in der [Sporttrainer_GmbH](#))

Zusatzinfo

- Dieser Kurzlehrgang wurde von der Sporttrainer GmbH entwickelt. Die modularen Ausbildungen sind speziell von erfahrenen Athleten/innen für den Breitensport konzipiert und ermöglichen sogar einen anerkannten Berufsabschluss zum Sportartenlehrer der Fachrichtung Triathlon Breitensport (direkt in der [Sporttrainer_GmbH](#)).
- Für die Prüfungsdaten verlangen Sie bitte den detaillierten Datenplan.
- Riskieren Sie nichts und sichern Sie Ihr Kursgeld ab! Mit unserer Partnerin, der ERV, sind Sie während der Ausbildungszeit optimal gegen unvorhergesehene Ereignisse versichert. Weitere Informationen zur Annullationskostenversicherung finden Sie [hier](#) .

Datum 27.04.2019 - 06.07.2019 / 1K_181149

Zeit 08:30 - 17:00 h

Wochentage Sa*;So (* Hauptkurstag, es gibt aber Abweichungen)

Dauer Total 64.00 Lektion(en)

Preis CHF 2,800.00

Durchführungsort Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Bern Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Trainer/in Ausdauersport mit Zertifikat - Modul 1

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	27.04.2019	08:30 - 17:00
	2 Sa	04.05.2019	08:30 - 17:00
	3 Sa	11.05.2019	08:30 - 17:00
	4 Sa	18.05.2019	08:30 - 17:00
	5 So	19.05.2019	08:30 - 17:00
	6 Sa	25.05.2019	08:30 - 17:00
	7 Sa	15.06.2019	08:30 - 17:00
	8 Sa	22.06.2019	08:30 - 17:00