

# 0793 Diplomierte:r Laufrainer:in

## Schritt für Schritt zur optimalen Lauftechnik

Die natürlichsten Fortbewegungsarten des Menschen sind seit jeher Gehen und Laufen. Dafür ist unsere Anatomie auch ausgelegt. Warum haben aber so viele Menschen Probleme mit dem Bewegungsapparat, wenn sie längere Etappen laufen? Oder warum kommen manche Menschen schon nach wenigen Metern aus der Puste? Der Diplomierte Lauftrainer liefert dazu die Antworten und verhilft einerseits zu einem besseren Verständnis über die optimale Lauftechnik und andererseits, wie diese in weitere Folge vermittelt werden kann. Die zugrundeliegenden Wirkmechanismen des Stoffwechsels bzw. das Training der wichtigsten Laufmuskeln stehen ebenso im Fokus der Ausbildung wie die optimale Atemtechnik während der Belastung und Regeneration.

### Die Lernziele:

Als Absolvent sind Sie in der Lage,

- die Anatomie des Laufens zu verstehen und auf dieser Basis die Schritte des Läufers zu optimieren und Verletzungen vorzubeugen.
- Trainingsmethoden und Bewegungslehre zu beherrschen und individuelle Trainingspläne zu entwickeln, die auf die körperlichen Voraussetzungen und Ziele des jeweiligen Läufers zugeschnitten sind.
- Erkenntnisse aus verschiedenen Bereichen der Sportmedizin, Biomechanik und Physiologie anzuwenden, um das Training und die Leistung Ihrer Klienten zu verbessern.
- die Lauftechnik Ihrer Klienten zu analysieren, um technische Aspekte zu verbessern, Fehler zu korrigieren und Verletzungen zu vermeiden.
- ein breites Methodenrepertoire zu haben, um individuelle Bedürfnisse und Lernstile Ihrer Klienten zu berücksichtigen und effektiv zu unterrichten und zu coachen.

### Die Voraussetzung:

Bevor Sie den Kurs besuchen können, ist die Absolvierung des Kurses 0775 Grundlehrgang Gesundheit & Sport Voraussetzung.

### Die Zielgruppe:

Die Ausbildung zum Diplomierte:n Lauftrainer richtet sich an Sportbegeisterte, die die Freude am Laufen selbst ausbauen und weitergeben möchten. Das Spezialwissen ums Laufen ist vielseitig in der betrieblichen Gesundheitsförderung, der Hotel- und Tourismusbranche, in privaten und öffentlichen Gesundheitseinrichtungen, Verbänden und Vereinen sowie den eigenen Laufgruppen anwendbar.

### Die Inhalte:

- Die Anatomie des Laufens
- Spezielle Bewegungs- und Trainingslehre
- Wissenschaftliche Grundlagen
- Lauf ABC - aktive Fußgelenksarbeit – Koordinationstraining
- Gezieltes Warm Up + Cool Down
- Stabilisations-, Stretching- und Entspannungstraining im (Lauf-)Sport
- Mentale Techniken im (Lauf-)Sport
- Methodisch-didaktische Aspekte
- Videoanalyse der Lauftechnik - Selbst-/Fremdanalyse
- Technische Unterstützung beim Laufen – Pulsuhren
- und vieles mehr



Kursbuchung und weitere Details unter **0793** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

## **0793 Diplomierte:r Lautrainer:in**

### **Schritt für Schritt zur optimalen Lauftechnik**

#### **Die Prüfung:**

Der Lehrgang wird mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung abgeschlossen. Die schriftliche Prüfung beinhaltet den gesamten Lernstoff der Ausbildung. Die praktische Prüfung ist ein Lehrauftritt aus einem definierten Themenpool.

Über den erfolgreichen Besuch Lehrgangs erhalten die Kunden/Kundinnen ein WIFI-Zeugnis und WIFI-Diplom. Zur Erlangung des WIFI-Zeugnisses und des WIFI-Diploms sind 75% Anwesenheit und die positive Beurteilung der Abschlussprüfung Voraussetzung.

#### **Der Lehrgangleiter:**

Andreas Altenhofer  
healthquarter OG



Kursbuchung und weitere Details unter **0793** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)