# Zertifikat

## Trainer/in Ausdauersport – Modul 1

Rico Romagnoli

hat die Ausbildung Trainer/in Ausdauersport – Modul 1 der Klubschule Migros vom 27.04.2019 bis 06.07.2019 im Umfang von 64 Lektionen besucht und die Abschlussprüfung mit Erfolg bestanden.

Baden, 10.07.2019

Die Spartenleitung Bewegung & Gesundheit
der Klubschule Migros Aare

Die Leitung der Sporttrainer GmbH

SPORTRAINER

klubschule
MIGROS

# Ergebnis

der Abschlussprüfung vom 06.07.2019 der Ausbildung

# Trainer/in Ausdauersport – Modul 1

## Rico Romagnoli
Geboren am 09.07.1960

hat die Prüfung mit Erfolg bestanden und erreichte folgende Resultate

| | |
|---|---|
| Falldokumentation | bestanden |
| Präsentation der Fallbearbeitung | bestanden |

Baden, 10.07.2019

Die Spartenleitung Bewegung & Gesundheit
der Klubschule Migros Aare

Die Leitung der Sporttrainer GmbH

SPORTRAINER

klubschule
MIGROS

Inhalte

# Trainer/in Ausdauersport – Modul 1

## Inhalte (64 Lektionen)

- Grundlagen Coaching, Mentales Training (8 Lektionen)
- Grundlagen der Anatomie und Physiologie (24 Lektionen)
- Grundlagen Trainingslehre und Trainingsplanung (16 Lektionen)
- Einführung ins Krafttraining (8 Lektionen)
- Grundlagen der Ernährungslehre (8 Lektionen)
- Praxisarbeit inklusive Präsentation

## Handlungskompetenzen

- Die Teilnehmenden sind befähigt, sportartenspezifische und zielorientierte Trainingspläne für die Anwendung im Breitensport (Ausdauersportarten) für sich selber oder für andere Personen zu erstellen.
- Die Teilnehmenden verfügen über das notwendige Fachwissen, um die Trainingseffizienz bei sich selber oder für andere Personen im Breitensport (Ausdauersportarten) zu steigern.
- Die Teilnehmenden haben sich ein, auf das Thema Ausdauersport, zugeschnittenes Wissen in den Bereichen Anatomie/Physiologie, Trainingslehre und - Planung, Mentaltraining und Ernährung angeeignet und sind in der Lage, dieses zielgruppengerecht in einer Beratungssituation zu vermitteln.