



Tag 1

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen
30 min	Theorie	Einleitung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bedeutung von Fitness in der Gesellschaft</li> <li>• Fitness Definition</li> <li>• Fitness im Wandel der Zeit</li> <li>• Statistiken zur Fitnessbranche</li> <li>• Beruf des Fitnesstrainers</li> </ul>
15 min	Theorie	Trainingsplanung und -steuerung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriffsbestimmungen</li> <li>• Anamnese</li> </ul>
30 min	Praxis	Anamnesegespräch mit Partner (Gruppenarbeit)
30 min	Pause	-
90 min	Theorie	Trainingsplanung und -steuerung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motorische Fähigkeiten</li> <li>• Gesetzmäßigkeiten des Trainings</li> <li>• Belastungsnormative</li> <li>• Zyklisierung und Periodisierung</li> <li>• Trainingsplanung im Krafttraining</li> <li>• Trainingsplanung im Ausdauertraining</li> <li>• Belastung versus Beanspruchung</li> <li>• Wie viel Sport ist notwendig?</li> </ul>
15 min	Pause	-
60 min	Praxis	Trainingsplanerstellung für den Partner (Demonstration Dozent   Gruppenarbeit)
45 min	Theorie	Trainingsplanung und -steuerung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsplansoftware</li> <li>• IAABBS-Methode</li> <li>• Korrektur-Grundsätze</li> <li>• Feedback</li> <li>• Übertraining</li> </ul>
15 min	Pause	-
60 min	Praxis	Geräteeinweisung für den Partner (Demonstration Dozent   Gruppenarbeit)



Tag 2

Dauer	Art	Thema
75 min	Theorie	Krafttraining <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erscheinungsformen der Kraft</li> <li>• Methoden</li> <li>• Grundsätze</li> <li>• Physiologie</li> <li>• Effekte</li> <li>• Diagnostik</li> </ul>
60 min	Praxis	Ermittlung des One Rep Max (1-RM) (Demonstration Dozent   Gruppenarbeit)
45 min	Pause	-
45 min	Theorie	Krafttraining <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variation des Trainingsprozesses</li> <li>• Geräte- und Freihanteltraining</li> </ul>
60 min	Praxis	Üben und verstehen der Variationsformen (Gruppenarbeit)
15 min	Pause	-
60 min	Theorie	Anatomie und Physiologie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomische Terminologie</li> <li>• Zytologie</li> <li>• Histologie</li> <li>• Passiver Bewegungsapparat</li> </ul>
60 min	Praxis	Erarbeitung von Übungen mit trainingswirksamen Reizen (Gruppenarbeit)



Tag 3

Dauer	Art	Thema
90 min	Theorie	Aktiver Bewegungsapparat <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arten der menschlichen Muskulatur</li> <li>• Aufbau und Bestandteile von Skelettmuskeln</li> <li>• Namensgebung der Skelettmuskulatur</li> <li>• Funktionelle Muskelgruppen</li> <li>• Hilfseinrichtungen der Muskulatur</li> <li>• Muskelfasertypen</li> <li>• Kontraktionsmechanismus</li> <li>• Arbeitsweisen und Kontraktionsformen</li> <li>• Energiebereitstellung</li> <li>• Einfluss von Training auf die Muskulatur</li> </ul>
30 min	Pause	-
45 min	Theorie	Funktionelle Anatomie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Muskeln des Menschen</li> <li>• Rumpf</li> <li>• Übungskatalog Rumpf</li> </ul>
105 min	Praxis	Übungen für die Rumpfmuskulatur (Gruppenarbeit)
30 min	Pause	-
45 min	Theorie	Funktionelle Anatomie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obere Extremität</li> <li>• Übungskatalog obere Extremität</li> </ul>
75 min	Praxis	Übungen für die obere Extremität (Gruppenarbeit)



Tag 4

Dauer	Art	Thema
45 min	Theorie	Funktionelle Anatomie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Untere Extremität</li> <li>• Übungskatalog untere Extremität</li> </ul>
75 min	Praxis	Übungen für die untere Extremität (Gruppenarbeit)
30 min	Pause	-
45 min	Theorie	Herz-Kreislauf-System <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herz</li> <li>• Blutkreislauf</li> <li>• Kardiale Parameter</li> <li>• Blutdruck</li> <li>• Einfluss von Training auf das Herz-Kreislauf-System</li> </ul>
15 min	Theorie	Atmungssystem <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition</li> <li>• Anatomische Struktur</li> <li>• Atemvolumina</li> <li>• Pressatmung</li> <li>• Einfluss von Training auf das Atmungssystem</li> </ul>
15 min	Pause	-
60 min	Theorie	Ausdauertraining <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition</li> <li>• Differenzierungsmöglichkeiten</li> <li>• Ausdauerbereiche</li> </ul>
15 min	Pause	-
75 min	Theorie	Ausdauertraining <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsdeterminierende Faktoren der Ausdauer</li> <li>• Effekte von Ausdauertraining</li> <li>• Diagnostik im Ausdauertraining</li> </ul>
45 min	Praxis	PWC-Test (Demonstration Dozent)



Tag 5

Dauer	Art	Thema
60 min	Theorie	Biomechanik im Sport <ul style="list-style-type: none"> <li>• Physikalische Gesetzmäßigkeiten</li> <li>• Newton'sche Gesetze</li> <li>• Trainingsgeräte und Seilzüge</li> <li>• Kniebeuge</li> </ul>
75 min	Praxis	Technik Kniebeuge (Demonstration Dozent   Gruppenarbeit)
30 min	Pause	-
90 min	Praxis	Gerätekunde (Demonstration Dozent)
45 min	Theorie	Grundlagen der Ernährung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Energiebedarf</li> <li>• Normal-, Über- und Untergewicht</li> </ul>
30 min	Pause	-
90 min	Theorie	Grundlagen der Ernährung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohlenhydrate</li> <li>• Fette</li> <li>• Proteine</li> <li>• Ballaststoffe</li> <li>• Wasser</li> <li>• Ernährung im Sport</li> </ul>



Tag 6

Dauer	Art	Thema
60 min	Theorie	Neurophysiologie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nervensystem</li> <li>• Neuromuskuläre Koordination</li> <li>• Analysatoren</li> <li>• Reflexe</li> </ul>
30 min	Theorie	Sensomotorisches Training <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Koordinative Fähigkeiten</li> <li>• Effekte von sensomotorischem Training</li> </ul>
90 min	Praxis	Sensomotorische Trainingseinheit (Demonstration Dozent   Gruppenarbeit)
30 min	Pause	-
30 min	Theorie	Schnelligkeitstraining <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Leistungsdeterminierende Faktoren</li> <li>• Training der Schnelligkeit</li> </ul>
45 min	Theorie	Beweglichkeitstraining <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Ziele</li> <li>• Training der Beweglichkeit</li> <li>• Leistungsdeterminierende Faktoren</li> <li>• Effekte von Beweglichkeitstraining</li> </ul>
45 min	Praxis	Dehnung und Beweglichkeitstraining (Gruppenarbeit)
30 min	Pause	-
15 min	Theorie	Plyometrisches Training <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Training der Reaktivkraft</li> <li>• Leistungsdeterminierende Faktoren</li> <li>• Effekte von Plyometrischem Training</li> </ul>
45 min	Theorie	Besprechung der Bewertungskriterien Beispielhafter Prüfungsablauf Ausgabe der Lehrprobenthemen



Tag 7

Dauer	Art	Thema
75 min	Theorie	Sportpsychologie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufmerksamkeit</li> <li>• Motorisches Lernen</li> <li>• Motive und Motivation</li> <li>• Stress</li> </ul> Kundenbindung und Dropout
15 min	Theorie	Kreuzheben
60 min	Praxis	Kreuzheben (Demonstration Dozent   Gruppenarbeit)
45 min	Pause	-
60 min	Praxis	Zirkeltraining
75 min	Theorie	Didaktik und Pädagogik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Methodisch-pädagogische Grundsätze</li> <li>• Didaktisch-Methodische Aspekte</li> <li>• Ziele im und durch Sport</li> <li>• Aufbau einer Trainingseinheit</li> <li>• Motorisches Lernen</li> </ul>
15 min	Pause	-
75 min	Praxis	Bankdrücken (Demonstration Dozent   Gruppenarbeit)



Tag 8

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Klärung offener Fragen
60 min	Prüfung	Theorieprüfung (Multiple Choice Test)
30 min	Pause	-
120 min	Prüfung	Lehrproben I
30 min	Pause	-
120 min	Prüfung	Lehrproben II
30 min	Theorie	Auswertung der Lehrproben Feedback des Dozenten Feedback der Teilnehmer Verleihung der Zertifikate