



Tag 1

| Uhrzeit | Art | Thema |
|---------------|---------|---|
| 10:30 - 11:00 | Theorie | Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen |
| 11:00 - 11:30 | Theorie | Einleitung <ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung von Fitness in der Gesellschaft • Fitness Definition • Fitness im Wandel der Zeit • Statistiken zur Fitnessbranche • Beruf des Fitnesstrainers |
| 11:30 - 11:45 | Theorie | Trainingsplanung und -steuerung <ul style="list-style-type: none"> • Begriffsbestimmungen • Anamnese |
| 11:45 - 12:15 | Praxis | Anamnesegespräch mit Partner (Gruppenarbeit) |
| 12:15 - 12:45 | Pause | - |
| 12:45 - 14:15 | Theorie | Trainingsplanung und -steuerung <ul style="list-style-type: none"> • Motorische Fähigkeiten • Gesetzmäßigkeiten des Trainings • Belastungsnormative • Zyklisierung und Periodisierung • Trainingsplanung im Krafttraining • Trainingsplanung im Ausdauertraining • Belastung versus Beanspruchung • Wie viel Sport ist notwendig? |
| 14:15 - 14:30 | Pause | - |
| 14:30 - 15:30 | Praxis | Trainingsplanerstellung für den Partner (Demonstration Dozent Gruppenarbeit) |
| 15:30 - 16:15 | Theorie | Trainingsplanung und -steuerung <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplansoftware • IAABBS-Methode • Korrektur-Grundsätze • Feedback • Übertraining |
| 16:15 - 16:30 | Pause | - |
| 16:30 - 17:30 | Praxis | Geräteeinweisung für den Partner (Demonstration Dozent Gruppenarbeit) |



Tag 2

| Uhrzeit | Art | Thema |
|---------------|---------|--|
| 10:30 - 11:45 | Theorie | Krafttraining <ul style="list-style-type: none"> • Erscheinungsformen der Kraft • Methoden • Grundsätze • Physiologie • Effekte • Diagnostik |
| 11:45 - 12:45 | Praxis | Ermittlung des One Rep Max (1-RM) (Demonstration Dozent Gruppenarbeit) |
| 12:45 - 13:30 | Pause | - |
| 13:30 - 14:15 | Theorie | Krafttraining <ul style="list-style-type: none"> • Variation des Trainingsprozesses • Geräte- und Freihanteltraining |
| 14:15 - 15:15 | Praxis | Üben und verstehen der Variationsformen (Gruppenarbeit) |
| 15:15 - 15:30 | Pause | - |
| 15:30 - 16:30 | Theorie | Anatomie und Physiologie <ul style="list-style-type: none"> • Anatomische Terminologie • Zytologie • Histologie • Passiver Bewegungsapparat |
| 16:30 - 17:30 | Praxis | Erarbeitung von Übungen mit trainingswirksamen Reizen (Gruppenarbeit) |



Tag 3

| Uhrzeit | Art | Thema |
|---------------|---------|---|
| 10:30 - 12:00 | Theorie | Aktiver Bewegungsapparat <ul style="list-style-type: none"> • Arten der menschlichen Muskulatur • Aufbau und Bestandteile von Skelettmuskeln • Namensgebung der Skelettmuskulatur • Funktionelle Muskelgruppen • Hilfseinrichtungen der Muskulatur • Muskelfasertypen • Kontraktionsmechanismus • Arbeitsweisen und Kontraktionsformen • Energiebereitstellung • Einfluss von Training auf die Muskulatur |
| 12:00 - 12:30 | Pause | - |
| 12:30 - 13:15 | Theorie | Funktionelle Anatomie <ul style="list-style-type: none"> • Die Muskeln des Menschen • Rumpf • Übungskatalog Rumpf |
| 13:15 - 15:00 | Praxis | Übungen für die Rumpfmuskulatur (Gruppenarbeit) |
| 15:00 - 15:30 | Pause | - |
| 15:30 - 16:15 | Theorie | Funktionelle Anatomie <ul style="list-style-type: none"> • Obere Extremität • Übungskatalog obere Extremität |
| 16:15 - 17:30 | Praxis | Übungen für die obere Extremität (Gruppenarbeit) |



Tag 4

| Uhrzeit | Art | Thema |
|---------------|---------|---|
| 10:30 - 11:15 | Theorie | Funktionelle Anatomie <ul style="list-style-type: none"> • Untere Extremität • Übungskatalog untere Extremität |
| 11:15 - 12:30 | Praxis | Übungen für die untere Extremität (Gruppenarbeit) |
| 12:30 - 13:00 | Pause | - |
| 13:00 - 13:45 | Theorie | Herz-Kreislauf-System <ul style="list-style-type: none"> • Herz • Blutkreislauf • Kardiale Parameter • Blutdruck • Einfluss von Training auf das Herz-Kreislauf-System |
| 13:45 - 14:00 | Theorie | Atmungssystem <ul style="list-style-type: none"> • Definition • Anatomische Struktur • Atemvolumina • Pressatmung • Einfluss von Training auf das Atmungssystem |
| 14:00 - 14:15 | Pause | - |
| 14:15 - 15:15 | Theorie | Ausdauertraining <ul style="list-style-type: none"> • Definition • Differenzierungsmöglichkeiten • Ausdauerbereiche |
| 15:15 - 15:30 | Pause | - |
| 15:30 - 16:45 | Theorie | Ausdauertraining <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsdeterminierende Faktoren der Ausdauer • Effekte von Ausdauertraining • Diagnostik im Ausdauertraining |
| 16:45 - 17:30 | Praxis | PWC-Test (Demonstration Dozent) |



Tag 5

| Uhrzeit | Art | Thema |
|---------------|---------|--|
| 10:30 - 11:30 | Theorie | Biomechanik im Sport <ul style="list-style-type: none"> • Physikalische Gesetzmäßigkeiten • Newton'sche Gesetze • Trainingsgeräte und Seilzüge • Kniebeuge |
| 11:30 - 12:45 | Praxis | Technik Kniebeuge (Demonstration Dozent Gruppenarbeit) |
| 12:45 - 13:15 | Pause | - |
| 13:15 - 14:45 | Praxis | Gerätekunde (Demonstration Dozent) |
| 14:45 - 15:30 | Theorie | Grundlagen der Ernährung <ul style="list-style-type: none"> • Energiebedarf • Normal-, Über- und Untergewicht |
| 15:30 - 16:00 | Pause | - |
| 16:00 - 17:30 | Theorie | Grundlagen der Ernährung <ul style="list-style-type: none"> • Kohlenhydrate • Fette • Proteine • Ballaststoffe • Wasser • Ernährung im Sport |



Tag 6

| Uhrzeit | Art | Thema |
|---------------|---------|---|
| 10:30 - 11:30 | Theorie | Neurophysiologie <ul style="list-style-type: none"> • Nervensystem • Neuromuskuläre Koordination • Analysatoren • Reflexe |
| 11:30 - 12:00 | Theorie | Sensomotorisches Training <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Koordinative Fähigkeiten • Effekte von sensomotorischem Training |
| 12:00 - 13:30 | Praxis | Sensomotorische Trainingseinheit (Demonstration Dozent Gruppenarbeit) |
| 13:30 - 14:00 | Pause | - |
| 14:00 - 14:30 | Theorie | Schnelligkeitstraining <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Leistungsdeterminierende Faktoren • Training der Schnelligkeit |
| 14:30 - 15:15 | Theorie | Beweglichkeitstraining <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Ziele • Training der Beweglichkeit • Leistungsdeterminierende Faktoren • Effekte von Beweglichkeitstraining |
| 15:15 - 16:00 | Praxis | Dehnung und Beweglichkeitstraining (Gruppenarbeit) |
| 16:00 - 16:30 | Pause | - |
| 16:30 - 16:45 | Theorie | Plyometrisches Training <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Training der Reaktivkraft • Leistungsdeterminierende Faktoren • Effekte von Plyometrischem Training |
| 16:45 - 17:30 | Theorie | Besprechung der Bewertungskriterien Beispielhafter Prüfungsablauf Ausgabe der Lehrprobenthemen |



Tag 7

| Uhrzeit | Art | Thema |
|---------------|---------|--|
| 10:30 - 11:45 | Theorie | Sportpsychologie <ul style="list-style-type: none"> • Aufmerksamkeit • Motorisches Lernen • Motive und Motivation • Stress Kundenbindung und Dropout |
| 11:45 - 12:00 | Theorie | Kreuzheben |
| 12:00 - 13:00 | Praxis | Kreuzheben (Demonstration Dozent Gruppenarbeit) |
| 13:00 - 13:45 | Pause | - |
| 13:45 - 14:45 | Praxis | Zirkeltraining |
| 14:45 - 16:00 | Theorie | Didaktik und Pädagogik <ul style="list-style-type: none"> • Methodisch-pädagogische Grundsätze • Didaktisch-Methodische Aspekte • Ziele im und durch Sport • Aufbau einer Trainingseinheit • Motorisches Lernen |
| 16:00 - 16:15 | Pause | - |
| 16:15 - 17:30 | Praxis | Bankdrücken (Demonstration Dozent Gruppenarbeit) |



Tag 8

| Uhrzeit | Art | Thema |
|---------------|---------|---|
| 10:30 - 11:00 | Theorie | Klärung offener Fragen |
| 11:00 - 12:00 | Prüfung | Theorieprüfung (Multiple Choice Test) |
| 12:00 - 12:30 | Pause | - |
| 12:30 - 14:30 | Prüfung | Lehrproben I |
| 14:30 - 15:00 | Pause | - |
| 15:00 - 17:00 | Prüfung | Lehrproben II |
| 17:00 - 17:30 | Theorie | Auswertung der Lehrproben Feedback des Dozenten Feedback der Teilnehmer Verleihung der Zertifikate |