

Tag 1

| Dauer | Art | Thema |
|--------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30 min | Theorie | KENNENLERNEN, ABFRAGE VON VORKENNTNISSEN UND ERWARTUNGEN |
| 30 min | Theorie | EINLEITUNG <ul style="list-style-type: none"> • Sport • Fitness • Die Bedeutung von Fitness in der Gesellschaft • Der Beruf des Fitnesstrainers |
| 90 min | Theorie | GRUNDLAGEN DER TRAININGSLEHRE I <ul style="list-style-type: none"> • Begriffsbestimmungen • Belastungsnormative • Belastungs versus Beanspruchung • Trainingsprinzipien |
| 30 min | Pause | - |
| 60 min | Praxis | ÜBUNGS- UND GERÄTEKUNDE I GERÄTE UND SEILZÜGE <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Geräte zum Training des Oberkörpers • Einführung in die Geräte zum Training der Rumpfvorderseite (Demonstration Dozent) |
| 30 min | Theorie | GRUNDLAGEN DER TRAININGSLEHRE II <ul style="list-style-type: none"> • Motorische Fähigkeiten • Anpassungsprozesse • Gesundheitliche Aspekte |
| 30 min | Pause | - |
| 60 min | Theorie | BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN I <ul style="list-style-type: none"> • Anatomische Terminologie • Zellbiologie • Histologie • Gliederung des Körpers • Passiver Bewegungsapparat |
| 60 min | Praxis | ÜBUNGS- UND GERÄTEKUNDE II GERÄTE UND SEILZÜGE <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Geräte zum Training des Unterkörpers • Einführung in die Geräte zum Training der Rumpfrückseite (Demonstration Dozent) |

Tag 2

| Dauer | Art | Thema |
|---------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 75 min | Theorie | BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN II <ul style="list-style-type: none">• Aktiver Bewegungsapparat• Energiebereitstellung |
| 45 min | Theorie | FUNKTIONELLE ANATOMIE I <ul style="list-style-type: none">• Skelettmuskulatur im Überblick• Obere Extremitäten• Übungskatalog obere Extremitäten |
| 30 min | Pause | - |
| 90 min | Praxis | ÜBUNGEN FÜR DIE OBEREN EXTREMITÄTEN (Gruppenarbeit) |
| 15 min | Pause | - |
| 45 min | Theorie | FUNKTIONELLE ANATOMIE II <ul style="list-style-type: none">• Rumpf• Übungskatalog Rumpfmuskulatur |
| 15 min | Pause | - |
| 105 min | Praxis | ÜBUNGEN FÜR DIE RUMPFMUSKULATUR (Gruppenarbeit) |

Tag 3

| Dauer | Art | Thema |
|--------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 45 min | Theorie | FUNKTIONELLE ANATOMIE III <ul style="list-style-type: none">• Untere Extremitäten• Übungskatalog untere Extremitäten |
| 90 min | Praxis | ÜBUNGEN FÜR DIE UNTEREN EXTREMITÄTEN (Gruppenarbeit) |
| 30 min | Pause | - |
| 75 min | Theorie | KRAFTTRAINING I <ul style="list-style-type: none">• Grundlagen• Erscheinungsformen der Kraft• Methoden• Grundsätze• Effekte von Krafttraining• Diagnostik |
| 60 min | Praxis | ERMITTLUNG DES ONE REPETITION MAXIMUMS (1 RM) (Demonstration Dozent Gruppenarbeit) |
| 30 min | Pause | - |
| 30 min | Theorie | KRAFTTRAINING II <ul style="list-style-type: none">• Geräte- und Freihanteltraining• Organisationsformen• Intensitätstechniken |
| 60 min | Praxis | INTENSITÄSTECHNIKEN (Gruppenarbeit) |

Tag 4

| Dauer | Art | Thema |
|--------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 60 min | Theorie | BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN III <ul style="list-style-type: none">• Das Herz-Kreislauf-System• Das Atmungssystem |
| 60 min | Theorie | AUSDAUERTRAINING I <ul style="list-style-type: none">• Grundlagen• Differenzierungsmöglichkeiten• Methoden• Trainingsbereiche |
| 30 min | Pause | - |
| 45 min | Theorie | AUSDAUERTRAINING II <ul style="list-style-type: none">• Leistungsdeterminierende Faktoren• Effekte von Ausdauertraining• Diagnostik |
| 60 min | Praxis | PWC-TEST (Demonstration Dozent) |
| 30 min | Pause | - |
| 60 min | Theorie | BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN IV <ul style="list-style-type: none">• Das Nervensystem |
| 75 min | Praxis | ÜBUNGS- UND GERÄTEKUNDE III <ul style="list-style-type: none">• Ausdauergeräte• Weiteres Equipment <p>(Demonstration durch den Dozenten Gruppenarbeit)</p> |

Tag 5

| Dauer | Art | Thema |
|--------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30 min | Theorie | TRAININGSSTEUERUNG I <ul style="list-style-type: none">• Begriffsbestimmung• Bestandteile der Trainingssteuerung• Anamnese |
| 45 min | Praxis | ANAMNESEGESPRÄCH MIT DEM PARTNER (Gruppenarbeit) |
| 30 min | Theorie | TRAININGSSTEUERUNG II <ul style="list-style-type: none">• Feedback• Grundsätze der Fehlerkorrektur• Die IAABBS-Methode |
| 30 min | Pause | - |
| 90 min | Praxis | GERÄTEEINWEISUNG FÜR DEN PARTNER (Demonstration Dozent Gruppenarbeit) |
| 15 min | Pause | - |
| 75 min | Theorie | TRAININGSSTEUERUNG III <ul style="list-style-type: none">• Aufbau einer Trainingseinheit• Zyklisierung und Periodisierung• Trainingsplanung im Krafttraining• Trainingsplanung im Ausdauertraining• Übertraining• Trainingsplanungssoftware |
| 15 min | Pause | - |
| 90 min | Praxis | TRAININGSPLANERSTELLUNG FÜR DEN PARTNER (Demonstration Dozent Gruppenarbeit) |

Tag 6

| Dauer | Art | Thema |
|---------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 75 min | Theorie | GRUNDLAGEN DER BEWEGUNGSLEHRE <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsforschung • Motorische Kontrolle • Biomechanik |
| 15 min | Pause | - |
| 120 min | Praxis | ÜBUNGS- UND GERÄTEKUNDE IV HANTELTRAINING (Demonstration Dozent Gruppenarbeit) |
| 30 min | Pause | - |
| 30 min | Theorie | SCHNELLIGKEITSTRAINING <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Differenzierungsmöglichkeiten • Leistungsdeterminierende Faktoren • Methoden • Effekte von Schnelligkeitstraining |
| 30 min | Theorie | BEWEGLICHKEITSTRAINING <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Differenzierungsmöglichkeiten • Ziele • Leistungsdeterminierende Faktoren • Methoden • Effekte von Beweglichkeitstraining |
| 15 min | Pause | - |
| 60 min | Praxis | DEHNUNG UND BEWEGLICHKEITSTRAINING (Gruppenarbeit) |
| 45 min | Theorie | PRÜFUNGSVORBEREITUNG <ul style="list-style-type: none"> • Informationen zum Ablauf der Prüfung • Beispielhafter Prüfungsablauf (Praxis) • Besprechung der Bewertungskriterien • Ausgabe der Lehrprobenthemen |

Tag 7

| Dauer | Art | Thema |
|--------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 45 min | Theorie | SENSOMOTORISCHES TRAINING <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Koordinative Fähigkeiten • Methoden • Effekte von sensomotorischem Training • Methodischer Aufbau und Sicherheit |
| 90 min | Praxis | SENSOMOTORISCHE TRAININGSEINHEIT (Demonstration Dozent Gruppenarbeit) |
| 30 min | Pause | - |
| 45 min | Theorie | DIDAKTIK UND PÄDAGOGIK <ul style="list-style-type: none"> • Methodische Grundprinzipien • Ziele im und durch Sport |
| 15 min | Pause | - |
| 90 min | Theorie | GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG <ul style="list-style-type: none"> • Nährstoffe und Stoffwechsel • Energiebedarf • Körperkomposition • Makronährstoffe • Mikronährstoffe • Ballaststoffe • Wasser • Ernährung im Sport |
| 15 min | Pause | - |
| 45 min | Theorie | PSYCHOLOGISCHE GRUNDLAGEN <ul style="list-style-type: none"> • Aufmerksamkeit • Motive und Motivation • Stress |
| 45 min | Theorie | GRUNDLAGEN DER MITGLIEDERBETREUUNG <ul style="list-style-type: none"> • Dienstleitung • Begrüßung • Bedarfsanalyse • Serviceleistung • Kundenbindung |

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 | BEURTEILUNG UND GEMEINSAMER ABSCHLUSS <ul style="list-style-type: none">• Auswertung der Lehrproben• Feedback des Dozenten• Feedback der Teilnehmer• Verleihung der Zertifikate |