



Tag 1

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 11:00	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen
11:00 - 12:00	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Einleitung • Geschichte • Effekte von Group Fitness Training Musiklehre <ul style="list-style-type: none"> • Funktion der Musik im Group Fitness Training • Grundstrukturen der Musik • Einsatz von Musik im Group Fitness
12:00 - 13:15	Praxis	Exemplarische Aerobic-Stunde
13:15 - 14:00	Pause	-
14:00 - 14:30	Theorie	Cueing <ul style="list-style-type: none"> • Definition • Verbales Cueing • Nonverbales Cueing Schritte im Aerobic und Step Aerobic <ul style="list-style-type: none"> • Übersicht • Schrittfamilien • Unterschiede in den Zählzeiten
14:30 - 15:30	Praxis	Grundschritte und Cueing
15:30 - 15:45	Pause	-
15:45 - 16:00	Theorie	Körperhaltung <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Körperhaltung • Körperhaltung im Group Fitness Training • Aerobic spezifische Ausführung von Bewegungen
16:00 - 17:15	Praxis	Schrittfamilien und aerobic-spezifische Ausführung von Bewegungen
17:15 - 17:30	Theorie	Tageszusammenfassung, Ausblick



Tag 2

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 10:45	Theorie	Begrüßung, Tagesüberblick
10:45 - 11:30	Theorie	Choreografie Teil I <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Planung • Techniken • Aufbaumethoden
11:30 - 13:00	Praxis	Aufbaumethoden (Linear Progression, Add On, Balanced Add On, Block)
13:00 - 13:45	Pause	-
13:45 - 14:00	Theorie	Choreografie Teil II <ul style="list-style-type: none"> • Hilfsmethoden
14:00 - 15:00	Praxis	Hilfsmethoden (Rhythmusvariation, Visual Preview, Pyramide / Reverse Pyramide, Substitute Layer)
15:00 - 15:15	Pause	-
15:15 - 15:45	Theorie	Aufbau von Group Fitness Stunden <ul style="list-style-type: none"> • Grundaufbau Trainingsgeräte <ul style="list-style-type: none"> • Stepper • Gymnastikball • Gymnastikband • Hanteln und Gewichte • Medizinball • Bosu™Ball
15:45 - 17:15	Praxis	Trainingsgeräte und exemplarische Step Aerobic Stunde
17:15 - 17:30	Theorie	Tageszusammenfassung, Ausblick



Tag 3

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 10:45	Theorie	Begrüßung und Klärung offener Fragen
10:45 - 11:15	Theorie	Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation • Motivation • Feedback • Führungsstile • Methodik des Trainers • Organisationsformen • Verhaltensregeln für Trainer • Umgang mit Gruppen
11:15 - 12:00	Praxis	Trainerpositionen Feedback und Korrektur
12:00 - 12:30	Pause	-
12:30 - 13:30	Theorie	Trainingswissenschaft Teil I <ul style="list-style-type: none"> • Definition • Trainingsprinzipien • Motorische Fähigkeiten • Ausdauertraining • Effekte von Ausdauertraining • Krafttraining • Effekte von Krafttraining Anatomie <ul style="list-style-type: none"> • Muskulatur in der Übersicht • Muskulatur der unteren Extremität • Muskulatur der oberen Extremität • Muskulatur des Rumpfes
13:30 - 14:45	Praxis	Exemplarische Workout-Stunde
14:45 - 15:15	Pause	-
15:15 - 16:15	Theorie	Trainingswissenschaft Teil II <ul style="list-style-type: none"> • Beweglichkeitstraining • Methoden des Beweglichkeitstrainings • Effekte von Beweglichkeitstraining • Übungen zum Beweglichkeitstraining • Trainingssteuerung • Belastungsnormative • Belastungssteuerung beim Group Fitness • Leistungsdiagnostik
16:15 - 17:00	Praxis	Step Test Beweglichkeitstraining
17:00 - 17:30	Theorie	Ausgabe Lehrprobenthemen, Infos zum Prüfungsablauf und Tagesrückblick



Tag 4

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 10:45	Theorie	Begrüßung, Tagesüberblick
10:45 - 11:30	Theorie	Energiebereitstellung <ul style="list-style-type: none"> • Energieumsatz • Mechanismen • Mythos Fett
11:30 - 13:00	Praxis	Lehrproben 1 - 5
13:00 - 13:45	Pause	-
13:45 - 15:15	Praxis	Lehrproben 6 - 10
15:15 - 15:30	Pause	-
15:30 - 17:00	Praxis	Lehrproben 11 - 15
17:00 - 17:30	Theorie	Rückblick auf die Eingangserwartungen, Feedback, Zertifikatsverleihung, Gemeinsamer Abschluss