

Tag 1

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung, Organisation, Agenda
15 min	Theorie	Zielgruppe und Zielsetzung
45 min	Theorie	Medizinisch-biologische Grundlagen
60 min	Praxis	Spielerische Möglichkeiten für Warm-up und Ausdauertraining
45 min		Pause
30 min	Theorie	Alterspathologie: Häufige Erkrankungen und Interventionen
15 min	Theorie	Allgemeine methodische Grundlagen
15 min	Theorie	Senioren-spezifische Trainingsaspekte
75 min	Praxis	Koordination und sensomotorisches Training
15 min		Pause
60 min	Theorie	Trainingslehre
30 min	Theorie	Informationen zum Ablauf der Prüfung, Ausgabe der Lehrproben-Themen

Tag 2

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Begrüßung, Organisation, Klärung offener Fragen, Agenda
30 min	Theorie	Kontraindikationen und Erste Hilfe
60 min	Praxis	Seniorenerechte Funktionsgymnastik
30 min	Praxis	Entspannung
45 min		Pause
90 min	Praxis	Lehrprobe 1-8
15 min		Pause
90 min	Praxis	Lehrprobe 9-15
30 min	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Ausgabe der Lizenzen