



Tag 1

Zeit	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
15 min	Theorie	Allgemeine methodische Grundlagen
15 min	Theorie	Seniorenspezifische 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

Zeit	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung, Organisation, Klärung offener Fragen, Agenda
30 min	Theorie	Kontraindikationen und Erste Hilfe
60 min	Praxis	Seniorengerechte Funktionsgymnastik
30 min	Praxis	Entspannung
45 min		Pause
90 min	Praxis	Lehrproben 1-8
15 min		Pause
75 min	Praxis	Lehrproben 9-15
30 min	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Ausgabe der Zertifikate