

## Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Kennenlernen / Vorkenntnisse und Erwartungen / Abgrenzung der Lehrinhalte
60 min	Theorie	Grundlagen des Sling Trainings
60 min	Praxis	Basisübungen
45 min	Pause	
60 min	Theorie	Training mit dem Sling
60 min	Praxis	Advanced Übungen
15 min	Pause	
15 min	Theorie	Group Fitness im Sling Training
75 min	Praxis	Group-Fitness mit dem Sling Trainer

## Tag 2

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Einleitung / Fragen / Ausblick
30 min	Theorie	Sling Training im Personal Training
75 min	Praxis	Mobilität und Dehnen mit dem Sling Trainer
45 min	Pause	
60 min	Theorie	Sling Training im Medizinischen Fitnesstraining
60 min	Praxis	Trainingsplanung
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Vorstellung und Analyse der Gruppenarbeit
15 min	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Ausgabe der Zertifikate