

Tag 1

| Dauer | Art | Thema |
|---------|--------------------|--|
| 15 min | Theorie | Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und Erwartungshorizont |
| 45 min | Theorie | Grundlagen <ul style="list-style-type: none">• Einführung Step Aerobic• Musiklehre• Cueing• Grundschrirte Step Aerobic |
| 105 min | Praxis | Aus Theorie wird Praxis <ul style="list-style-type: none">• Beispielstunde• Gemeinsame Besprechung• Praktische Übungsphase |
| 45 min | Pause | - |
| 15 min | Theorie | Körperhaltung und Bewegungsqualität |
| 90 min | Theorie und Praxis | Planung einer Choreographie Teil 1 <ul style="list-style-type: none">• Grundlagen Aufbau einer Choreografie• Aufbaumethode Balanced Add on• Praktische Übungsphase |
| 15 min | Pause | - |
| 75 min | Praxis | Planung einer Choreografie Teil 2 <ul style="list-style-type: none">• Aufbaumethode Balanced Link• Hilfsmethoden• Praktische Übungsphase |
| 15 min | Theorie | Fragen und Abschluss |

Tag 2

| Dauer | Art | Thema |
|---------|---------|--|
| 15 min | Theorie | Begrüßung und Klärung offener Fragen |
| 30 min | Theorie | Trainingslehre <ul style="list-style-type: none">• Ausdauer• Kraft• Beweglichkeit• Koordination |
| 120 min | Praxis | Das große Ganze <ul style="list-style-type: none">• Beispielstunde• Besprechung der Stunde• Praktische Übungsphase |
| 45 min | Pause | - |
| 90 min | Praxis | Kreativität ist gefragt <ul style="list-style-type: none">• Variationsmöglichkeiten• Training an der eigenen Technik |
| 15 min | Pause | - |
| 90 min | Praxis | Das Step kann noch mehr: <ul style="list-style-type: none">• Nutzung des Steps in anderen Kursen• Beispielimpulse• Gruppenarbeit |
| 15 min | Theorie | Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Ausgabe der Zertifikate |