

Tag 1

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	KENNENLERNEN, ABFRAGE VON VORKENNTNISSEN UND ERWARTUNGEN
30 min	Theorie	EINLEITUNG <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport</li> <li>• Fitness</li> <li>• Die Bedeutung von Fitness in der Gesellschaft</li> <li>• Der Beruf des Fitnesstrainers</li> </ul>
90 min	Theorie	GRUNDLAGEN DER TRAININGSLEHRE I <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriffsbestimmungen</li> <li>• Belastungsnormative</li> <li>• Belastungs versus Beanspruchung</li> <li>• Trainingsprinzipien</li> </ul>
30 min	Pause	-
60 min	Praxis	ÜBUNGS- UND GERÄTEKUNDE I <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die Geräte zum Training des Oberkörpers</li> <li>• Einführung in die Geräte zum Training der Rumpfvorderseite (Demonstration Dozent)</li> </ul>
30 min	Theorie	GRUNDLAGEN DER TRAININGSLEHRE II <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motorische Fähigkeiten</li> <li>• Anpassungsprozesse</li> <li>• Gesundheitliche Aspekte</li> </ul>
30 min	Pause	-
60 min	Theorie	BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN I <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomische Terminologie</li> <li>• Zellbiologie</li> <li>• Histologie</li> <li>• Gliederung des Körpers</li> <li>• Passiver Bewegungsapparat</li> </ul>
60 min	Praxis	ÜBUNGS- UND GERÄTEKUNDE II <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die Geräte zum Training des Unterkörpers (Demonstration Dozent)</li> </ul>

Tag 2

Dauer	Art	Thema
75 min	Theorie	BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN II <ul style="list-style-type: none"><li>• Aktiver Bewegungsapparat</li><li>• Energiebereitstellung</li></ul>
45 min	Theorie	FUNKTIONELLE ANATOMIE I <ul style="list-style-type: none"><li>• Skelettmuskulatur im Überblick</li><li>• Obere Extremitäten</li><li>• Übungskatalog obere Extremitäten</li></ul>
30 min	Pause	-
90 min	Praxis	ÜBUNGEN FÜR DIE OBEREN EXTREMITÄTEN (Gruppenarbeit)
15 min	Pause	-
45 min	Theorie	FUNKTIONELLE ANATOMIE II <ul style="list-style-type: none"><li>• Rumpf</li><li>• Übungskatalog Rumpfmuskulatur</li></ul>
15 min	Pause	-
105 min	Praxis	ÜBUNGEN FÜR DIE RUMPFMUSKULATUR (Gruppenarbeit)

Tag 3

Dauer	Art	Thema
60 min	Theorie	FUNKTIONELLE ANATOMIE III <ul style="list-style-type: none"><li>• Untere Extremitäten</li><li>• Übungskatalog untere Extremitäten</li></ul>
90 min	Praxis	ÜBUNGEN FÜR DIE UNTEREN EXTREMITÄTEN (Gruppenarbeit)
30 min	Pause	-
120 min	Theorie	KRAFTTRAINING I <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen</li><li>• Erscheinungsformen der Kraft</li><li>• Methoden</li><li>• Grundsätze</li><li>• Effekte von Krafttraining</li><li>• Diagnostik</li></ul>
30 min	Pause	-
60 min	Theorie	KRAFTTRAINING II <ul style="list-style-type: none"><li>• Geräte- und Freihanteltraining</li><li>• Organisationsformen</li><li>• Intensitätstechniken</li></ul>
30 min	Praxis	INTENSITÄSTECHNIKEN (Gruppenarbeit)

Tag 4

Dauer	Art	Thema
60 min	Theorie	BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN III <ul style="list-style-type: none"><li>• Das Herz-Kreislauf-System</li><li>• Das Atmungssystem</li></ul>
60 min	Theorie	AUSDAUERTRAINING I <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen</li><li>• Differenzierungsmöglichkeiten</li><li>• Methoden</li><li>• Trainingsbereiche</li></ul>
30 min	Pause	-
60 min	Theorie	AUSDAUERTRAINING II <ul style="list-style-type: none"><li>• Leistungsdeterminierende Faktoren</li><li>• Effekte von Ausdauertraining</li><li>• Diagnostik (inkl. PWC-Test)</li></ul>
45 min	Praxis	HIIT-Trainingseinheit in der Gruppe (Demonstration Dozent + Mitmachen Teilnehmer)
30 min	Pause	-
60 min	Theorie	BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN IV <ul style="list-style-type: none"><li>• Das Nervensystem</li></ul>
75 min	Praxis	ÜBUNGS- UND GERÄTEKUNDE III <ul style="list-style-type: none"><li>• Ausdauergeräte</li><li>• Weiteres Equipment</li></ul> (Erklärung durch den Dozenten)

Tag 5

Dauer	Art	Thema
15 min	Praxis	1-RM BESPRECHUNG
30 min	Theorie	TRAININGSSTEUERUNG I <ul style="list-style-type: none"><li>• Begriffsbestimmung</li><li>• Bestandteile der Trainingssteuerung</li><li>• Anamnese</li></ul>
45 min	Praxis	ANAMNESEGESPRÄCH MIT DEM PARTNER (Gruppenarbeit)
45 min	Theorie	TRAININGSSTEUERUNG II <ul style="list-style-type: none"><li>• Feedback</li><li>• Grundsätze der Fehlerkorrektur</li><li>• Die IAABBS-Methode</li></ul>
30 min	Pause	-
60 min	Praxis	GERÄTEEINWEISUNG FÜR DEN PARTNER (Demonstration Dozent   Gruppenarbeit)
15 min	Pause	-
75 min	Theorie	TRAININGSSTEUERUNG III <ul style="list-style-type: none"><li>• Aufbau einer Trainingseinheit</li><li>• Zyklisierung und Periodisierung</li><li>• Trainingsplanung im Krafttraining</li><li>• Trainingsplanung im Ausdauertraining</li><li>• Übertraining</li><li>• Trainingsplanungssoftware</li></ul>
15 min	Pause	-
90 min	Praxis	TRAININGSPLANERSTELLUNG FÜR DEN PARTNER (Demonstration Dozent   Gruppenarbeit)

Tag 6

Dauer	Art	Thema
75 min	Theorie	GRUNDLAGEN DER BEWEGUNGSLEHRE <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsforschung</li> <li>• Motorische Kontrolle</li> <li>• Biomechanik</li> </ul>
15 min	Pause	-
120 min	Praxis	ÜBUNGS- UND GERÄTEKUNDE IV   HANTELTRAINING (Demonstration Dozent   Gruppenarbeit)
30 min	Pause	-
30 min	Theorie	SCHNELLIGKEITSTRAINING <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Differenzierungsmöglichkeiten</li> <li>• Leistungsdeterminierende Faktoren</li> <li>• Methoden</li> <li>• Effekte von Schnelligkeitstraining</li> </ul>
30 min	Theorie	BEWEGLICHKEITSTRAINING <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Differenzierungsmöglichkeiten</li> <li>• Ziele</li> <li>• Leistungsdeterminierende Faktoren</li> <li>• Methoden</li> <li>• Effekte von Beweglichkeitstraining</li> </ul>
15 min	Pause	-
60 min	Praxis	DEHNUNG UND BEWEGLICHKEITSTRAINING (Gruppenarbeit)
45 min	Theorie	PRÜFUNGSVORBEREITUNG <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen zum Ablauf der Prüfung</li> <li>• Beispielhafter Prüfungsablauf (Praxis)</li> <li>• Besprechung der Bewertungskriterien</li> <li>• Ausgabe der Lehrprobenthemen</li> </ul>

Tag 7

Dauer	Art	Thema
45 min	Theorie	SENSOMOTORISCHES TRAINING <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen</li><li>• Koordinative Fähigkeiten</li><li>• Methoden</li><li>• Effekte von sensomotorischem Training</li><li>• Methodischer Aufbau und Sicherheit</li></ul>
70 min	Praxis	SENSOMOTORISCHE TRAININGSEINHEIT (Demonstration Dozent   Gruppenarbeit)
30 min	Pause	-
45 min	Theorie	DIDAKTIK UND PÄDAGOGIK <ul style="list-style-type: none"><li>• Methodische Grundprinzipien</li><li>• Ziele im und durch Sport</li></ul>
15 min	Pause	-
110 min	Theorie	GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG <ul style="list-style-type: none"><li>• Nährstoffe und Stoffwechsel</li><li>• Energiebedarf</li><li>• Körperkomposition</li><li>• Makronährstoffe</li><li>• Mikronährstoffe</li><li>• Ballaststoffe</li><li>• Wasser</li><li>• Ernährung im Sport</li></ul>
15 min	Pause	-
45 min	Theorie	PSYCHOLOGISCHE GRUNDLAGEN <ul style="list-style-type: none"><li>• Aufmerksamkeit</li><li>• Motive und Motivation</li><li>• Stress</li></ul>
45 min	Theorie	GRUNDLAGEN DER MITGLIEDERBETREUUNG <ul style="list-style-type: none"><li>• Dienstleitung</li><li>• Begrüßung</li><li>• Bedarfsanalyse</li><li>• Serviceleistung</li><li>• Kundenbindung</li></ul>

Tag 8

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	KLÄRUNG OFFENER FRAGEN
60 min	Prüfung	THEORIEPRÜFUNG (MULTIPLE CHOICE TEST)
30 min	Pause	-
120 min	Prüfung	LEHRPROBEN I
30 min	Pause	-
120 min	Prüfung	LEHRPROBEN II
30 min	Theorie	BEURTEILUNG UND GEMEINSAMER ABSCHLUSS <ul style="list-style-type: none"><li>• Auswertung der Lehrproben</li><li>• Feedback des Dozenten</li><li>• Feedback der Teilnehmer</li><li>• Verleihung der Zertifikate</li></ul>