

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung, Abfrage von Vorkenntnissen, Einleitung
60 min	Praxis	Übungen zur Steigerung der Herz-Kreislauf-Leistung (Ausdauergeräte, freie Übungen)
15 min	Pause	
60 min	Theorie	Anatomie und Physiologie I <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Energiebereitstellung • Herz-Kreislauf-System
45 min	Praxis	Bewegungsübungen und Analyse entsprechend den anatomischen Grundlagen (Gruppenarbeit)
30 min	Pause	
45 min	Theorie	Anatomie und Physiologie II <ul style="list-style-type: none"> • Knochen • Knorpel • Gelenke • Bänder • Rumpf • Obere und untere Extremität
60 min	Praxis	Funktionen und Bewegungen der Gelenke (Gruppenarbeit)
15 min	Pause	
30 min	Theorie	Aktiver Bewegungsapparat <ul style="list-style-type: none"> • Skelettmuskulatur (Agonisten, Synergisten und Antagonisten, Kontraktionsformen und Arbeitsweisen der Muskulatur, Muskuläre Arbeit und Durchblutung) • Sehnen • Sehnenscheiden • Schleimbeutel • Sesambeine
45 min	Praxis	Bestimmung der Agonisten, Synergisten und Antagonisten (Gruppenarbeit)

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
45 min	Theorie	Funktionelle Anatomie
45 min	Praxis	Erarbeiten von Übungen für spezifische Muskelgruppen (Gruppenarbeit)
15 min	Pause	
60 min	Theorie	Bewegungslehre und Trainingslehre <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Bewegungslehre • Grundbegriffe der Trainingslehre • Motorische Fähigkeiten
30 min	Praxis	Erarbeiten von Übungen zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten (Gruppenarbeit)
30 min	Pause	
75 min	Theorie	Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden <ul style="list-style-type: none"> • Qualitätsgesetz und Adaption • Prinzip des wirksamen Belastungsreizes • Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung • Prinzip der progressiven Belastungssteigerung • Methodik im Ausdauertraining • Methodik im Krafttraining
30 min	Praxis	Anamnesegespräch (Demonstration Dozent und Gruppenarbeit)
15 min	Pause	
30 min	Theorie	Methodische und psychologische Aspekte <ul style="list-style-type: none"> • Methodik • Trainingseinweisung • Trainerverhalten • Motive und Motivation
30 min	Praxis	Exemplarische Übungseinweisung (Demonstration Dozent und Gruppenarbeit)
15 min	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback