

Tag 1

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen
60 min	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Einleitung • Geschichte • Effekte von Group Fitness Training Musiklehre <ul style="list-style-type: none"> • Funktion der Musik im Group Fitness Training • Grundstrukturen der Musik • Einsatz von Musik im Group Fitness
60 min	Praxis	Exemplarische Aerobic-Stunde
45 min	Pause	-
30 min	Theorie	Cueing <ul style="list-style-type: none"> • Definition • Verbales Cueing • Nonverbales Cueing Schritte im Aerobic und Step Aerobic <ul style="list-style-type: none"> • Übersicht • Schrittfamilien • Unterschiede in den Zählzeiten
75 min	Praxis	Grundschrirte und Cueing
15 min	Pause	-
15 min	Theorie	Körperhaltung <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Körperhaltung • Körperhaltung im Group Fitness Training • Aerobic spezifische Ausführung von Bewegungen
75 min	Praxis	Schrittfamilien und aerobic-spezifische Ausführung von Bewegungen
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung, Ausblick

Tag 2

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung, Tagesüberblick
45 min	Theorie	Choreografie Teil I <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Planung • Techniken • Aufbaumethoden
90 min	Praxis	Aufbaumethoden (Linear Progression, Add On, Balanced Add On, Block)
45 min	Pause	-
15 min	Theorie	Choreografie Teil II <ul style="list-style-type: none"> • Hilfsmethoden
60 min	Praxis	Hilfsmethoden (Rhythmusvariation, Visual Preview, Pyramide / Reverse Pyramide, Substitute Layer)
15 min	Pause	-
30 min	Theorie	Aufbau von Group Fitness Stunden <ul style="list-style-type: none"> • Grundaufbau Trainingsgeräte <ul style="list-style-type: none"> • Stepper • Gymnastikball • Gymnastikband • Hanteln und Gewichte • Medizinball • Bosu™Ball
90 min	Praxis	Trainingsgeräte und exemplarische Step Aerobic Stunde
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung, Ausblick

Tag 3

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung und Klärung offener Fragen
30 min	Theorie	Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation • Motivation • Feedback • Führungsstile • Methodik des Trainers • Organisationsformen • Verhaltensregeln für Trainer • Umgang mit Gruppen
45 min	Praxis	Trainerpositionen Feedback und Korrektur
30 min	Pause	-
60 min	Theorie	Trainingswissenschaft Teil I <ul style="list-style-type: none"> • Definition • Trainingsprinzipien • Motorische Fähigkeiten • Ausdauertraining • Effekte von Ausdauertraining • Krafttraining • Effekte von Krafttraining Anatomie <ul style="list-style-type: none"> • Muskulatur in der Übersicht • Muskulatur der unteren Extremität • Muskulatur der oberen Extremität • Muskulatur des Rumpfes
35 min	Theorie	Workout <ul style="list-style-type: none"> • Primal Movement Patterns • Standardfehler
100 min	Praxis	Exemplarische Workout-Stunde Beweglichkeitstraining
30 min	Pause	-
45 min	Theorie	Trainingswissenschaft Teil II <ul style="list-style-type: none"> • Beweglichkeitstraining • Methoden des Beweglichkeitstrainings • Effekte von Beweglichkeitstraining • Übungen zum Beweglichkeitstraining • Belastungssteuerung beim Group Fitness
30 min	Theorie	Ausgabe Lehrproben Themen, Infos zum Prüfungsablauf und Tagesrückblick

Tag 4

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung, Tagesüberblick
45 min	Theorie	Energiebereitstellung <ul style="list-style-type: none">• Energieumsatz• Mechanismen• Mythos Fett
90 min	Praxis	Lehrproben 1 - 5
45 min	Pause	-
90 min	Praxis	Lehrproben 6 - 10
15 min	Pause	-
90 min	Praxis	Lehrproben 11 - 15
30 min	Theorie	Rückblick auf die Eingangserwartungen, Feedback, Zertifikatsverleihung, Gemeinsamer Abschluss