

Tag 1

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung, Organisation, Agenda
15 min	Theorie	Zielgruppe und Zielsetzung
45 min	Theorie	Medizinisch-biologische Grundlagen
15 min		Pause
60 min	Praxis	Spielerische Möglichkeiten für Warm-up und Ausdauertraining
60 min	Theorie	Alterspathologie: Häufige Erkrankungen und Interventionen
60 min		Pause
15 min	Theorie	Allgemeine methodische Grundlagen
15 min	Theorie	Seniorenspezifische Trainingsaspekte
60 min	Praxis	Koordination und sensomotorisches Training
15 min		Pause
60 min	Theorie	Trainingslehre
15 min	Theorie	Informationen zum Ablauf der Prüfung, Rückfragen zu den Lehrproben

Tag 2

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Begrüßung, Organisation, Klärung offener Fragen, Agenda
30 min	Theorie	Kontraindikationen und Erste Hilfe
15 min		Pause
60 min	Praxis	Seniorengeeignete Funktionsgymnastik
30 min	Praxis	Entspannung
60 min		Pause
90 min	Praxis	Lehrprobe 1-8
15 min		Pause
90 min	Praxis	Lehrprobe 9-15
30 min	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Zertifikate