

	Referent	Ort
Montag		
10.15 Uhr	Begrüßung	
10.30 - 12.00 Uhr	Ziele im Gesundheitssport / Trainingsprinzipien/ Qualitätssiegel	
14.00 - 14.45 Uhr	Kooperations- und Kennenlernspiele	
14.45 - 15.30 Uhr	Methodik: Ausgabe und Besprechung der Gruppenarbeit	
16.00 - 17.30 Uhr	Körperwahrnehmung und Körpererfahrung	
19.00 - 20.30 Uhr	Beckenbodentraining	
Dienstag		
08.30 - 10.00 Uhr	Trainingslehre und Sportbiologie: Energiebereitstellung, Muskellehre/Faszien	
10.30 - 12.00 Uhr	Kraft/Beweglichkeit: Kraftausdauer mit und ohne Handgerät (Belastungsdosierung) / Faszientraining Teil 1	
14.00 - 15.30 Uhr	Kraft/Beweglichkeit: Haltungsfehler, Haltungsschwächen, Haltungsschäden	
16.00 - 17.30 Uhr	Kraft/Beweglichkeit: Schwerpunkt Rumpfmuskulatur	
19.00 - 20.30 Uhr	Kraft/Beweglichkeit: Schwerpunkt Nacken/Schulter	
Mittwoch		
08.30 - 10.00 Uhr	Sportmedizin: Risikofaktoren und sportliche Bewegung - Auswirkungen auf den Haltungs- und Bewegungsapparat und auf den Organismus allgemein	
10.30 - 12.00 Uhr	Sportmedizin: Risikofaktoren und sportliche Bewegung - Auswirkungen auf den Haltungs- und Bewegungsapparat und auf den Organismus allgemein	
14.00 - 15.30 Uhr	Herz-Kreislauf-Training: Aerobe Ausdauerschulung in der Halle, Belastungsdosierung, Trainingsvariationen	
16.00 - 17.30 Uhr	Beweglichkeit: Mobilisation und Dehnen/Faszientraining	
19.00 - 20.30 Uhr	Ausarbeitung der Gruppenarbeit	
Donnerstag		
08.30 - 10.00 Uhr	Herz-Kreislauf-Training: vom Walken zum Joggen - methodische Übungsreihen, Belastungsdosierung	
10.30 - 12.00 Uhr	Koordination/Kraft: sensomotorisches Krafttraining, Gleichgewichtsschulung	
14.00 - 14.45 Uhr	Schwerpunkt: Fußgymnastik	
14.45 - 15.30 Uhr	Schwerpunkt: Osteoporoseprävention	
16.00 - 17.30 Uhr	DTB Kurskonzept "Fit und gesund" Musterstunde mit Besprechung	
19.00 - 20.30 Uhr	Ernährung im Gesundheitssport	
Freitag		
08.30 - 09.00 Uhr	Ausgabe und Besprechung Hausarbeiten	
09.15 - 12.00 Uhr	Präsentation der Gruppenarbeit mit Besprechung	
12.00 - 12.30 Uhr	Abschlussbesprechung	

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Frühstück 07:30 Uhr
 Mittagessen 12:30 Uhr
 Abendessen 18:30 Uhr

Öffnungszeiten Bibliothek:

Dienstag 13.00 - 13.30 Uhr
 Freitag Bücherrückgabe 08.00 - 08.30 Uhr

Achtung! Am Abreisetag bitte die Zimmer bis 8.30 Uhr räumen

	Referent	Ort
Montag		
10.15 Uhr	Begrüßung	
10.30 - 12.00 Uhr	Sportpädagogik	
13.30 - 14.00 Uhr	Auslosung der Prüfungslehrproben mit Besprechung	
14.00 - 15.30 Uhr	Entspannung: Stressbewältigung - theoretische Grundlagen	
16.00 - 17.30 Uhr	Entspannung: Vielfältige Möglichkeiten	
19.00 - 20.30 Uhr	Prüfungsvorbereitung	
Dienstag		
08.30 - 10.00 Uhr	Kraft/Beweglichkeit: Bewegungsanalyse	
10.30 - 12.00 Uhr	Schwerpunkt: Beckenbodengymnastik	
13.30 - 15.00 Uhr	DOSB Masterprogramme - Serviceplattform und Erstellung von Kursprogrammen	
15.30 - 17.30 Uhr	Trainingslehre: Wdh. und Vertiefung der Theorie	
19.00 - 20.30 Uhr	Prüfungsvorbereitung	
Mittwoch		
08.30 - 10.00 Uhr	Schriftliche Prüfung	
10.30 - 12.00 Uhr	Schwerpunkt: Rückenfreundliches Schwimmen/Aquafitness	
13.30 - 14.30 Uhr	HKL-Training: Nordic Walking Einführung	
14.45 - 17.30 Uhr	HKL-Training: Nordic Walking Praxis - Outdoor	
17.00 - 20.30 Uhr	Prüfungsvorbereitung	
Donnerstag		
08.30 - 10.00 Uhr	Standardisierte DTB Programme - Beantragung	
10.30 - 12.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung	
14.00 - 17.30 Uhr	Prüfung	
Freitag		
08.30 - 12.00 Uhr	Prüfung	
12.00 - 12.30 Uhr	Abschlussbesprechung	

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Frühstück 07:30 Uhr
Mittagessen 12:30 Uhr
Abendessen 18:30 Uhr

Öffnungszeiten Bibliothek:

Dienstag 13.00 - 13.30 Uhr
Freitag Bücherrückgabe 08.00 - 08.30 Uhr

Achtung! Am Abreisetag bitte die Zimmer bis 8.30 Uhr räumen