

	Referent	Ort
<b>Montag</b>		
10.15 Uhr	Begrüßung	
10.30 - 11.00 Uhr	Ziele und Inhalte der Ausbildung - Vorstellung	
11.00 - 12.00 Uhr	Kennenlernspiele	
14.00 - 15.30 Uhr	Grundlagen der allgemeinen Trainingslehre	
16.00 - 17.30 Uhr	Methodische Spiel- und Übungsreihe für Volleyball	
<b>Dienstag</b>		
08.30 - 10.00 Uhr	Funktionelle Gymnastik (Schwerpunkt Rumpfmuskulatur)	
10.30 - 12.00 Uhr	Kraft- und Beweglichkeitstraining (Ausgabe Lehrversuch: Aufwärmen)	
14.00 - 15.30 Uhr	Methodik: Grundlagen zur Planung und Durchführung einer Trainingseinheit (Ausgabe der Themen für die Lehrversuche)	
16.00 - 17.30 Uhr	Vielseitige Spiel- und Übungsformen mit dem Gymnastikreifen	
19.00 - 20.30 Uhr	Gruppenarbeit: Lehrversuch Aufwärmen	
<b>Mittwoch</b>		
08.30 - 10.00 Uhr	Gymnastik mit dem Redondoball	
10.30 - 12.00 Uhr	Pilates - eine Einführung	
14.00 - 15.30 Uhr	Einführung - Aerobic und Step-Aerobic Teil 1	
16.00 - 17.30 Uhr	Einführung - Aerobic und Step-Aerobic Teil 2	
19.00 - 20.30 Uhr	Vorbereitung der Lehrversuche in Kleingruppen	
<b>Donnerstag</b>		
08.30 - 10.00 Uhr	Ausdauertraining/Herz-Kreislauf-Training: sportbiologische Grundlagen und Trainingsmethoden	
10.30 - 12.00 Uhr	Spielformen zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und Lehrversuch Aufwärmen	
14.00 - 15.30 Uhr	Funktionelle Gymnastik (Schwerpunkt Arm- und Beinmuskulatur)	
16.00 - 17.30 Uhr	Sportpädagogik I - Grundlagen der Sportpädagogik: Informationen zum Ehrenkodex, Wertevermittlung im Sport, Aufsichtspflicht	
19.00 - 20.30 Uhr	Sportpädagogik II - Grundlagen der Sportpädagogik: Informationen zum Ehrenkodex, Wertevermittlung im Sport, Aufsichtspflicht	
<b>Freitag</b>		
08.30 - 10.00 Uhr	Lehrversuche mit Besprechung	
10.30 - 12.00 Uhr	Lehrversuche 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

**Telefonnummer Nachtdienst im Notfall:** 07223 5119-99 oder -99 über das Zimmertelefon

# Lehrgangsprogramm



Ausbildung zum Übungsleiter Ü/C  
Aufbaulehrgang **Fitness/Gesundheit**

	Referent	Ort
<b>Montag</b>		
10.15 Uhr	Begrüßung	
10.30 - 12.00 Uhr	Grundlagen der Ernährung (Ausgabe der Lehrversuche)	
14.00 - 15.30 Uhr	Schnelligkeits- und Schnelligkeitsausdauertraining, Energiebereitstellung	
16.00 - 17.30 Uhr	Kleine Spiele zur Verbesserung der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit	
19.00 - 20.30 Uhr	Ausarbeitung der Lehrversuche in Kleingruppen	
<b>Dienstag</b>		
08.30 - 10.00 Uhr	Vielseitige Spiel- und Übungsformen mit dem Physioband	
10.30 - 12.00 Uhr	Vielseitige Spiel- und Übungsformen mit dem Physioball	
14.00 - 15.30 Uhr	Koordinationstraining, Nervensystem, koordinative Fähigkeiten	
16.00 - 17.30 Uhr	Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten	
<b>Mittwoch</b>		
08.30 - 10.00 Uhr	Einführung ins Nordic Walking - Teil 1	
10.30 - 12.00 Uhr	Einführung ins Nordic Walking - Teil 2	
14.00 - 15.30 Uhr	Spiel- und Übungsformen mit dem Stab	
16.00 - 17.30 Uhr	Kinder- und Jugendtraining	
19.00 - 20.30 Uhr	Ausarbeitung der Lehrversuche in Kleingruppen	
<b>Donnerstag</b>		
08.30 - 10.00 Uhr	Einführung Aqua-Fitness (Flachwasser) in Theorie und Praxis	
10.30 - 12.00 Uhr	Aqua-Fitness (Tiefwasser)	
14.00 - 15.30 Uhr	Einführung in das Tchoukballspiel	
16.00 - 17.30 Uhr	In´s Gleichgewicht kommen - sensomotorisches Training	
19.00 - 20.30 Uhr	Gruppenarbeit: Bearbeitung von Kontrollfragen	
<b>Freitag</b>		
08.30 - 09.30 Uhr	Vertiefung der theoretischen Grundlagen, Informationen zum Prüfungslehrgang	
10.00 - 12.00 Uhr	Lehrversuche mit Besprechung	
12.00 - 12.30 Uhr	Abschlussbesprechung	

## Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Frühstück 07:30 Uhr

Mittagessen 12:30 Uhr

Abendessen 18:00 Uhr

**Achtung!** Am Abreisetag bitte die Zimmer bis 8.30 Uhr räumen

**Telefonnummer Nachtdienst im Notfall:** 07223 5119-99 oder -99 über das Zimmertelefon



# Lehrgangsprogramm

Ausbildung zum Übungsleiter Ü/C  
Prüfungslehrgang **Fitness/Gesundheit**

---

	Referent	Ort
<b>Montag</b>		
10.15 Uhr	Begrüßung	
10.30 - 12.00 Uhr	Wiederholung der Sportbiologie und Trainingslehre	
14.00 - 15.30 Uhr	Einsatz verschiedener Dehnmethoden in Theorie und Praxis	
16.00 - 17.30 Uhr	Auslosung und Besprechung der Prüfungslehrproben	
19.00 - 20.30 Uhr	Vorbereitung Prüfungslehrproben	
<b>Dienstag</b>		
08.30 - 10.00 Uhr	Stationstraining zur Verbesserung der Kraftausdauer	
10.30 - 12.00 Uhr	Ins Gleichgewicht kommen - sensomotorisches Training	
14.00 - 15.30 Uhr	Einführung Langhanteltraining	
16.00 - 17.30 Uhr	Rückenparcours	
19.00 - 20.30 Uhr	Vorbereitung Prüfungslehrproben	
<b>Mittwoch</b>		
08.30 - 10.00 Uhr	Schriftliche Prüfung	
10.30 - 12.00 Uhr	Ausdauertraining an der frischen Luft: Walking und Jogging	
14.00 - 15.30 Uhr	Einsatz verschiedener Matten im Fitnesstraining	
16.00 - 17.30 Uhr	Pilates für den Rücken	
19.00 - 20.30 Uhr	Vorbereitung Prüfungslehrproben	
<b>Donnerstag</b>		
08.30 - 10.00 Uhr	Lehrversuche mit Besprechung	
10.30 - 12.00 Uhr	Prüfungsvorbereitungen	
14.00 - 17.30 Uhr	Prüfungslehrproben	
<b>Freitag</b>		
08.30 - 12.00 Uhr	Prüfungslehrproben	
12.00 - 12.30 Uhr	Abschlussbesprechung	

**Essenszeiten: Täglich gleichbleibend**

Frühstück 07:30 Uhr

Mittagessen 12:30 Uhr

Abendessen 18:00 Uhr

**Achtung!** Am Abreisetag bitte die Zimmer bis 8.30 Uhr räumen

**Telefonnummer Nachtdienst im Notfall:** 07223 5119-99 oder -99 über das Zimmertelefon