

Samstag, 15.11.2025		
13:00 – 13:45 Uhr	Begrüßung und Organisation <ul style="list-style-type: none"> • Organisatorisches zum Lehrgang & Sportzentrum • Vorstellungsrunde Teilnehmende • Inhalte und Ziele des Lehrgangs 	Theorie (1 LE)
13:45 – 15:00 Uhr	Anatomisch-physiologische Grundlagen (Aufbau, Funktion und Anpassungen) <ul style="list-style-type: none"> • Passiver Bewegungsapparat • Aktiver Bewegungsapparat • Herz-Kreislauf-System 	Theorie (2 LE)
15:00 – 15:15 Uhr	Pause	
15:15 – 16:45 Uhr	Bewegungsmerkmale und -abläufe <ul style="list-style-type: none"> • Walking-Technik • Nordic Walking-Technik • Lauftechnik • Materialkunde Schuhe 	Theorie (2 LE)
16:45 – 17:00 Uhr	Wegezeit, Umziehen	
17:00 – 18:30 Uhr	Richtig trainieren <ul style="list-style-type: none"> • Lernschritte Walken • Lernschritte Nordic Walken • Lernschritte Laufen • Lauf-/Walking-ABC in Gruppen (Blatt „Tabelle Lauf-ABC“) 	Praxis (2 LE) Halle/Bahn
18:30 – 18:45 Uhr	Wegezeit, Umziehen	
18:45 – 19:30 Uhr	Abendessen	
19:30 – 20:15 Uhr	Bewegungsanalysen Blatt „Beobachtung“ <ul style="list-style-type: none"> • Soll-/Ist-Vergleich (Bewegungsbeobachtung) • Korrekturanweisungen/-hilfen 	Theorie/ Praxis (1 LE) Halle

Sonntag, 16.11.2025		
08:00 – 08:30 Uhr	Frühstück, anschließend Check out Hotel	
09:00 – 10:15 Uhr	Guten Morgen Fitness-Test Bewegungslernen, Konzepte und Prozesse <ul style="list-style-type: none"> • Veränderungsprozess • Motorisches Lernen • Techniktraining 	Theorie (2 LE)
10:15 – 10:30 Uhr	Pause	
10:30 – 12:00 Uhr	Bewegungskorrekturen, Bewegungsanalysen <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungskorrekturen, Bewegungsabläufe beobachten – Fehler sehen, beschreiben • Bewegungsanalysen 	Theorie (2 LE)
12:15 – 12:45 Uhr	Mittagessen	
12:45 – 13:00 Uhr	Wegezeit, Umziehen	
13:00 – 14:15 Uhr	Bewegungslernen durch Stabilität <ul style="list-style-type: none"> • Athletik im Laftreff • Stabilität für Läufer • Rumpf ist Trumpf 	Praxis (2 LE) Halle
14:15 – 14:30 Uhr	Wegezeit, Umziehen	
14:30 – 15:15 Uhr	Lehrgangszusammenfassung <ul style="list-style-type: none"> • Liegegebliebenes / wie kann es weiter gehen? • Auswertung des Lehrganges • Nächste Termine • Info-Material, Laftreff-Mappe 	Theorie (1 LE)