

Samstag, 16.05.2026		
13:00 – 13:45 Uhr	Begrüßung und Organisation <ul style="list-style-type: none"> • Erwartungen der Teilnehmer • Inhalte und Ziele des Lehrgangs 	Theorie (1 LE)
13:45 – 15:15 Uhr	Bewegungsmerkmale und -abläufe <ul style="list-style-type: none"> • Walking-Technik • Nordic Walking-Technik • Lauftechnik • Lauf-/Walking-ABC • Videoaufnahmen/Aufnahmetechnik - Fehler sehen, erkennen und korrigieren 	Theorie (2 LE)
15:15 – 16:45 Uhr	Richtig trainieren (Teil 2) <ul style="list-style-type: none"> • Lernschritte Walken • Lernschritte Nordic Walken • Lernschritte Laufen • (Videoaufnahmen jedes einzelnen Teilnehmers in verschiedenen Ansichten und Geschwindigkeiten) 	Praxis (2 LE)
16:45 Uhr	Kurze Pause	
17:00 – 18:30 Uhr	Bewegungsanalysen <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe beobachten – Fehler sehen, beschreiben, Korrekturen • (Auswertung Videoaufnahme) 	Theorie (2 LE)
18:30 – 19:15 Uhr	Bewegungskorrekturen (in Gruppen) <ul style="list-style-type: none"> • Soll-/Ist-vergleich (Bewegungsbeobachtung) Korrekturanweisungen/-hilfen	Praxis (1 LE)

Sonntag, 17.05.2026

09:00 – 10:30 Uhr	Anatomisch-physiologische Grundlagen (Aufbau, Funktion und Anpassungen) <ul style="list-style-type: none"> • Passiver Bewegungsapparat • Aktiver Bewegungsapparat • Herz-Kreislauf-System 	Theorie
10:30 – 12:00 Uhr	Richtig trainieren (Fortführung Teil 2) <ul style="list-style-type: none"> • Lernschritte und Variationen Walken • Lernschritte und Variationen Nordic Walking • Lernschritte und Variationen Laufen 	Theorie
	Mittagspause	
13:00 – 14:30 Uhr	Bewegungslernen <ul style="list-style-type: none"> • Lernphasen • Lernprozess • Lernprinzipien 	Praxis (2 LE)
14:30 – 15:15 Uhr	Lehrgangszusammenfassung <ul style="list-style-type: none"> • Liegengebliebenes / wie kann es weiter gehen? • Auswertung des Lehrganges 	Theorie (1 LE)