

Samstag		
13:00 – 13:45 Uhr	Begrüßung und Organisation • Erwartungen der Teilnehmer • Inhalte und Ziele des Lehrgangs	Theorie (1 LE)
13:45 – 15:15 Uhr	Laufen – Walken – (Nordic Walking) • Geschichte und Entwicklung • Besonderheiten, Vor- und Nachteile • Zielgruppen • Grundlagen der Techniken	Theorie (2 LE)
15:15 – 16:45 Uhr	Laufen und Walken • Lauf-/Walking-ABC • Einführung Walken (Nordic Walking) • Einführung Laufen	Praxis (2 LE)
16:45 – 17:15 Uhr	Pause	
17:15 – 18:45 Uhr	Richtig trainieren • Die Trainingsbausteine • Koordination / Koordinative Fähigkeiten • Funktionelle Gymnastik	Theorie (2 LE)

Sonntag		
08:30 – 10:00 Uhr	Koordination und Funktionelle Gymnastik • Koordinationsschulung • Mobilisation • Stabilisation	Praxis (2 LE)
10:00 – 10:45 Uhr	Trainingsprinzipien • Belastungsnormative	Theorie (1 LE)
10:45 – 12:15 Uhr	Grundlagen Ausdauertraining • Verschiedene Ausdauerfähigkeiten • Herz-Kreislauf-System • Wirkungen des Ausdauertrainings • Trainingsprinzipien • Gestaltung Übungsstunden mit Stundenbild und -verlauf (verschiedene Zielgruppen)	Theorie (2 LE)
12:15 – 13:15 Uhr	Mittagspause	
13:15 – 14:45 Uhr	Laufen und Walken • Aufwärmen • Lauf-/Walking-ABC • Koordinative Übungsvariationen	Praxis (2 LE)
14:45 – 15:30 Uhr	Lehrgangszusammenfassung • Liegegebliebenes / Wünsche • Auswertung des Lehrganges	Theorie (1 LE)