

Samstag, 22.08.2026		
13:00 – 13:45 Uhr	Begrüßung und Organisation • Organisatorisches zum Lehrgang, TV Planegg-Krailling • Ablauf der beiden Tage • Inhalte und Ziele des Lehrgangs • Vorstellungsrunde: Hintergrund (berufl./sportl.), Lizenzen (wann?), Trainingsschwerpunkte, wie lange Erfahrungen als Trainer; Motivation zur Ausbildung, Erwartungen fürs WS	Theorie (1 LE)
13:45 – 15:00 Uhr	Anatomisch-physiologische Grundlagen (Aufbau, Funktion und Anpassungen) • Passiver Bewegungsapparat • Aktiver Bewegungsapparat • Herz-Kreislauf-System • Puls selbst testen • Anamnesebogen für einen Lauftreff	Theorie (2 LE)
15:00 – 15:15 Uhr	Pause	
15:15 – 16:45 Uhr	Bewegungsmerkmale und -abläufe • Walking-Technik • Nordic Walking-Technik • Lauftechnik	Theorie (2 LE)
16:45 – 17:00 Uhr	Umziehen, Ortswechsel	
17:00 – 18:30 Uhr	Richtig trainieren (Karten) • Lernschritte Walken • Lernschritte Nordic Walken • Lernschritte Laufen • Lauf-/Walking-ABC in Gruppen	Praxis (2 LE) Park
18:45	Abendessen	

Sonntag, 23.08.2026		
09:00 – 10:15 Uhr	• Guten Morgen Fitness-Test • Materialkunde Schuhe Bewegungslernen, Konzepte und Prozesse • Veränderungsprozess • Motorisches Lernen • Techniktraining	Praxis Theorie (2 LE)
10:15 – 10:30 Uhr	Pause	
10:30 – 12:00 Uhr	Bewegungskorrekturen • Bewegungskorrekturen, Bewegungsabläufe beobachten – Fehler sehen, beschreiben	Theorie (2 LE)
12:00 – 13:30 Uhr	Bewegungsanalysen Blatt „Beobachtung“ • Soll-/Ist-Vergleich (Bewegungsbeobachtung) • Korrekturanweisungen/-hilfen	Praxis (2 LE) Park
13:30 – 14:00 Uhr	Mittagessen	
14:00 – 14:45 Uhr	Bewegungslernen durch Stabilität • Athletik im Lauftreff • Stabilität für Läufer • Rumpf ist Trumpf	Praxis (1 LE) Halle
14:45 – 15:30 Uhr	Lehrgangszusammenfassung • Liegegebliebenes / wie kann es weiter gehen? • Info-Material, Lauftreff-Mappe • Nächste Termine: Level2 • Tages-Workshop „Video-Analyse“, Konzept, Inhalte, Planung • Hospitation in einem bestehenden Lauftreff • Auswertung des Lehrgangs	Theorie (1 LE)