

Samstag, 17.10.2026		
13:00 – 13:45 Uhr	Begrüßung und Organisation • 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) • Passiver Bewegungsapparat • Aktiver Bewegungsapparat • Herz-Kreislauf-System	Theorie (2 LE)
15:00 – 15:15 Uhr	Pause	
15:15 – 16:45 Uhr	Bewegungsmerkmale und -abläufe • Walking-Technik • Nordic Walking-Technik • Lauftechnik • Materialkunde Schuhe	Theorie (2 LE)
16:45 – 17:00 Uhr	Kurze Pause, Umziehen für die Praxis	
17:00 – 18:30 Uhr	Richtig trainieren • 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	Umziehen	
18:45 – 19:30 Uhr	Abendessen	
19:30 – 20:15 Uhr	Bewegungsanalysen Blatt „Beobachtung“ • Soll-/Ist-vergleich (Bewegungsbeobachtung) • Korrekturanweisungen/-hilfen	Theorie/Praxis (1 LE) Halle

Sonntag, 18.10.2026		
09:00 – 10:15 Uhr	Guten Morgen Fitness-Test Bewegungslernen, Konzepte und Prozesse • Veränderungsprozess • Motorisches Lernen • Techniktraining	Theorie (2 LE)
10:15 – 10:30 Uhr	Pause	
10:30 – 12:00 Uhr	Bewegungskorrekturen, Bewegungsanalysen • 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 • Athletik im Lauftreff • Stabilität für Läufer • Rumpf ist Trumpf	Praxis (2 LE) Halle
14:15 – 14:30 Uhr	Wegezeit, Umziehen	
14:30 – 15:15 Uhr	Lehrgangszusammenfassung • Liegegebliebenes / wie kann es weiter gehen? • Auswertung des Lehrganges • Nächste Termine • Info-Material, Lauftreff-Mappe	Theorie (1 LE)