

**Kursleiter:** **Christoph Anrich** - Gesundheitsmanager, Sportwissenschaftler, Theologe

**Lehrgangsplan:** **Fachsportlehrer - IHK / Prävi- und Fitnesstrainer B-Lizenz (geplanter Ablauf)**

---

### 1. Tag:

12.00 Uhr	Begrüßung: Bewegtes Kennenlernen / Ziele: Fachsportlehrer - IHK / Ausbildungsinhalte
13.15 Uhr	Theorie: Trainingslehre I (TL), präventive Schwerpunkte – „Sinnorientierte TL“
14.00 Uhr	Theorie: Präventionsleitfaden 2018 – 2024, §§ 20ab SGB V, Schwerpunkte
<b>15.30 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
15.45 Uhr	Praxis: Rücken I (Mobilisation, Stabilisation), Krafttraining
16.15 Uhr	Theorie: TL II, Trainingsumfang, -dichte, -inhalte, -intensität, Grundlagen für die Praxis
17.45 Uhr	Pädagogik: Training in Gruppen Aufgaben des Kursleiters, Trainingspläne erstellen
18.45 Uhr	Feedback / Ausblick auf Tag 2. und 3 – Eigenstudium, selbstständiges Lernen
19.00 Uhr	Ende 1. Tag

### 2. Tag:

09.00 Uhr	Praxis: Bewegungsimpuls - Befindlichkeit
09.15 Uhr	Theorie: Muskelaufbau – Muskelfunktionen I, Diagnose und Muskelfunktionstest
10.00 Uhr	Theorie: TL III – Belastungsintensität und Arten der Energiebereitstellung
10.45 Uhr	Praxis: Muskelverspannungen lösen, Beweglichkeit, Flexibilität, ROM
<b>12.00 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>
13.00 Uhr	Grundlagen: Herz-Kreislauf-System I
13.45 Uhr	Praxis: Ausdauertraining, Prävention / „Fitnessstraining“ (ggf. Nordic Walking)
<b>15.00 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
15.15 Uhr	Ernährung: Basiswissen I, Ernährungsbausteine, sportgerechte Ernährung
17.00 Uhr	Praxis: Progressive Muskelentspannung, (Entspannungstechniken)
17.45 Uhr	Ende 2. Tag

### 3. Tag:

09.00 Uhr	Praxis: Bewegungsimpuls - Befindlichkeit
09.15 Uhr	Theorie: Sportmotorische Fähigkeiten / Biomechanische Grundlagen I
10.15 Uhr	Praxis: Gerätetraining mit Muskelkunde (Ursprung, Ansatz, Funktion)
<b>12.15 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>
13.15 Uhr	Theorie: Grundlagen der Neurophysiologie I, Gehirnfunktionen
14.15 Uhr	Praxis: Koordination I und Vestibulärmotorik
<b>16.00 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
16.15 Uhr	Praxis: Trainingsziele, unterschiedliche Zielgruppen, präventive Aspekte
	Prävention: Differenzierung, Motivation, Ängste, Sicherheit, Präsentation
17.00 Uhr	Praxis: Bewegungspause / Entspannung Teil 2
17:20 Uhr	Feedback / Ausblick
17.30 Uhr	Ende 3. Tag / Abschluss „Prävi- und Fitnesstrainer B-Lizenz“