



Ausbildung zum/zur Fitnesstrainer*in -
Vorbereitungskurs zum Erwerb der Fitnesstrainer C-Lizenz

Hauptlernziele der Veranstaltung: Vermittlung der grundlegenden Fähigkeiten zur Ausübung des Berufs: Fitnesstrainer*in und zur Vorbereitung auf den Erwerb der Fitnesstrainer C-Lizenz

Lehrkräfte: Die Veranstaltung "Ausbildung zum/zur Fitnesstrainer*in - Vorbereitungskurs zum Erwerb der Fitnesstrainer C-Lizenz" wird geleitet von Trainer*innen, welche durch Let's Flow nach dem DVWO* Qualitäts-Siegel ausgebildet sind. Die Mindestqualifikationen eines/einer Trainer*in bei Let's Flow für dieses Kurskonzept sind: Erfahrung im eigenverantwortlichen Leiten von Bildungsurlauben sowie mindestens eine Fitnesstrainer B-Lizenz besitzen. (Die Qualifikationen können sich über mehrere leitende Trainer*innen verteilen)
*Dachverband der Weiterbildungsorganisationen e.V.

Hinweis zum Stundenplan

Rahmenzeiten der Veranstaltung sind von 8:00 Uhr bis 18:00 Uhr inkl. Aktivitäten, Pausen- und Transferzeiten. Manche Seminare starten aus organisatorischen Gründen auch früher, bitte beachte hier die Start- & Endzeiten sowie Info-Texte des jeweiligen Kurses im Buchungsportal.
Dieser Stundenplan gibt dir eine Orientierung über den inhaltlichen Ablauf des Kurses. Kleinere Änderungen (z. B. bei Uhrzeiten) sind möglich, da wir flexibel auf die Gruppe und den Verlauf eingehen. Inhaltlich und strukturell halten wir uns jedoch stets an den behördlich anerkannten Ablaufplan mit klarem Fokus auf der theoretischen Wissensvermittlung – gemäß Bildungszeitgesetz.

Tag 1

Dauer	Unterrichtsart- und format	Thema & Bildungsziel	Hilfsmittel
1 UE/ 90 min.	Theorie (Vortrag)	Begrüßung & Einführung - Vorstellung der Seminarleitung und des Seminarplans - Vorstellungsrunde - Erwartungsabfrage - Bildungsurlaub als Instrumentarium des lebenslangen Lernens - Rahmenbedingungen	Workbook, Präsentation, Flipchart
3 UE/ 135 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Anatomie - Die Teilnehmenden lernen den Aufbau von Zellen und Gewebe, indem sie Grundlagen der Anatomie erarbeiten. - Die Teilnehmenden lernen Muskeln zu verstehen, indem sie Aufbau und Funktion erarbeiten. - Die Teilnehmenden lernen Muskelarbeit kennen, indem sie Kontraktion, Dehnung und Faszien untersuchen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Sport und Gesellschaft - Die Teilnehmenden lernen die Sportgeschichte kennen, indem sie Entwicklung und Hintergründe betrachten.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Sportdidaktik/- methodik - Die Teilnehmenden lernen Lernziele zu setzen, indem sie Grundlagen der Didaktik und Pädagogik anwenden.	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 90 Min.	Übung	Praktisches Anleiten und Durchführen - Die Teilnehmenden lernen Warm-ups anzuleiten, indem sie Übungen eigenständig durchführen.	Nutzen der natürlichen Umgebung, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
Programmende			

Tag 2

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
2 UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Anatomie <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen den Aufbau von Zellen und Gewebe, indem sie Grundlagen der Anatomie erarbeiten. - Die Teilnehmenden lernen Muskeln zu verstehen, indem sie Aufbau und Funktion erarbeiten. - Die Teilnehmenden lernen Muskularbeit kennen, indem sie Kontraktion, Dehnung und Faszien untersuchen. 	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Sportdidaktik/- methodik <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen Lernziele zu setzen, indem sie Grundlagen der Didaktik und Pädagogik anwenden. 	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 135 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Sportpsychologie <p>Die Teilnehmenden lernen Motivation im Sport verstehen, indem sie deren Bedeutung reflektieren.</p>	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Sport und Gesellschaft <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen Gesundheitsmodelle kennen, indem sie WHO-Empfehlungen erarbeiten. - Die Teilnehmenden lernen betriebliche Gesundheitsförderung verstehen, indem sie Ergonomie und Prävention behandeln. 	Workbook, Präsentation, Flipchart
Aktivität in der Freizeit/Pause*			
2 UE/ 90 Min.	Übung	Praktisches Anleiten und Durchführen <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen Warm-ups anzuleiten, indem sie Übungen eigenständig durchführen. 	Nutzen der natürlichen Umgebung, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
Programmende			

* Vor und während der Übungseinheiten nutzen wir die Pausenzeiten zur freiwilligen Vertiefung der Aktivität



Tag 3

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
4 UE/ 180 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Physiologie - Die Teilnehmenden lernen das Herz kennen, indem sie Aufbau und Funktion untersuchen. - Die Teilnehmenden lernen die Lunge verstehen, indem sie Aufbau und Atmung analysieren.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Sportdidaktik/- methodik - Die Teilnehmenden lernen Lernziele zu setzen, indem sie Grundlagen der Didaktik und Pädagogik anwenden.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Sport und Gesellschaft - Die Teilnehmenden lernen Gesundheitsmodelle kennen, indem sie WHO-Empfehlungen erarbeiten. - Die Teilnehmenden lernen betriebliche Gesundheitsförderung verstehen, indem sie Ergonomie und Prävention behandeln.	Workbook, Präsentation, Flipchart
Aktivität in der Freizeit/Pause*			
2 UE/ 90 Min.	Übung	Praktisches Anleiten und Durchführen - Die Teilnehmenden lernen Warm-ups anzuleiten, indem sie Übungen eigenständig durchführen.	Nutzen der natürlichen Umgebung, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
Programmende			

* Vor und während der Übungseinheiten nutzen wir die Pausenzeiten zur freiwilligen Vertiefung der Aktivität



Tag 4

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
4UE/ 180 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Trainingswissenschaft - Die Teilnehmenden lernen konditionelle Fähigkeiten, indem sie Grundlagen erarbeiten. - Die Teilnehmenden lernen Trainingsprinzipien kennen, indem sie Belastungsnormative untersuchen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Sportdidaktik/- methodik - Die Teilnehmenden lernen Lernziele zu setzen, indem sie Grundlagen der Didaktik und Pädagogik anwenden.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 135 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Sportpsychologie - Die Teilnehmenden lernen mentales Training, indem sie Stressmanagementmethoden anwenden.	Workbook, Präsentation, Flipchart
Aktivität in der Freizeit/Pause*			
2 UE/ 90 Min.	Übung	Praktisches Anleiten und Durchführen - Die Teilnehmenden lernen Warm-ups anzuleiten, indem sie Übungen eigenständig durchführen.	Nutzen der natürlichen Umgebung, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
Programmende			

* Vor und während der Übungseinheiten nutzen wir die Pausenzeiten zur freiwilligen Vertiefung der Aktivität



Tag 5

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
4 UE/ 180 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Sport und Gesellschaft - Die Teilnehmenden lernen Inklusion, indem sie Programme und Chancengleichheit betrachten. - Die Teilnehmenden lernen Geschlechterrollen, indem sie Stereotype und Gleichstellung reflektieren.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 135 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Sport und Ernährung - Die Teilnehmenden lernen Mikronährstoffe, indem sie Energiebedarf und Hydratation untersuchen. - Die Teilnehmenden lernen Ernährung im Wettkampf, indem sie Supplementierung besprechen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Abschlusseinheiten - Die Teilnehmenden lernen, ihre persönliche Entwicklung zu reflektieren, indem sie in einer letzten Regenerationsübung abschalten und sich auf den Berufsalltag vorbereiten. - Die Teilnehmenden lernen, die Seminarwoche wertschätzend abzuschließen, indem sie ein strukturiertes Feedback geben und ein Zertifikat erhalten.	Workbook, Präsentation, Flipchart
Veranstaltungsende			