

Agenda | Fitnesstrainer*in B-Lizenz Live-Online

Tag 1

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	KENNENLERNEN, ABFRAGE VON VORKENNTNISSEN UND ERWARTUNGEN
30 min	Theorie	EINLEITUNG <ul style="list-style-type: none"> • Sport • Fitness • Die Bedeutung von Fitness in der Gesellschaft • Der Beruf des Fitnesstrainers
90 min	Theorie	GRUNDLAGEN DER TRAININGSLEHRE I <ul style="list-style-type: none"> • Begriffsbestimmungen • Belastungsnormative • Belastungs versus Beanspruchung • Trainingsprinzipien
30 min	Pause	-
60 min	Praxis	ÜBUNGS- UND GERÄTEKUNDE I <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Geräte zum Training des Oberkörpers • Einführung in die Geräte zum Training der Rumpfvorderseite (Demonstration Dozent)
30 min	Theorie	GRUNDLAGEN DER TRAININGSLEHRE II <ul style="list-style-type: none"> • Motorische Fähigkeiten • Anpassungsprozesse • Gesundheitliche Aspekte
30 min	Pause	-
60 min	Theorie	BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN I <ul style="list-style-type: none"> • Anatomische Terminologie • Zellbiologie • Histologie • Gliederung des Körpers • Passiver Bewegungsapparat
60 min	Praxis	ÜBUNGS- UND GERÄTEKUNDE II <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Geräte zum Training des Unterkörpers (Demonstration Dozent)

Agenda | Fitnesstrainer*in B-Lizenz Live-Online

Tag 2

Dauer	Art	Thema
75 min	Theorie	BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN II <ul style="list-style-type: none">• Aktiver Bewegungsapparat• Energiebereitstellung
45 min	Theorie	FUNKTIONELLE ANATOMIE I <ul style="list-style-type: none">• Skelettmuskulatur im Überblick• Obere Extremitäten• Übungskatalog obere Extremitäten
30 min	Pause	-
90 min	Praxis	ÜBUNGEN FÜR DIE OBEREN EXTREMITÄTEN (Gruppenarbeit)
15 min	Pause	-
45 min	Theorie	FUNKTIONELLE ANATOMIE II <ul style="list-style-type: none">• Rumpf• Übungskatalog Rumpfmuskulatur
15 min	Pause	-
105 min	Praxis	ÜBUNGEN FÜR DIE RUMPFMUSKULATUR (Gruppenarbeit)

Agenda | Fitnesstrainer*in B-Lizenz Live-Online

Tag 3

Dauer	Art	Thema
60 min	Theorie	FUNKTIONELLE ANATOMIE III <ul style="list-style-type: none">• Untere Extremitäten• Übungskatalog untere Extremitäten
90 min	Praxis	ÜBUNGEN FÜR DIE UNTEREN EXTREMITÄTEN (Gruppenarbeit)
30 min	Pause	-
120 min	Theorie	KRAFTTRAINING I <ul style="list-style-type: none">• Grundlagen• Erscheinungsformen der Kraft• Methoden• Grundsätze• Effekte von Krafttraining• Diagnostik
30 min	Pause	-
60 min	Theorie	KRAFTTRAINING II <ul style="list-style-type: none">• Geräte- und Freihanteltraining• Organisationsformen• Intensitätstechniken
30 min	Praxis	INTENSITÄTSTECHNIKEN (Gruppenarbeit)

Agenda | Fitnesstrainer*in B-Lizenz Live-Online

Tag 4

Dauer	Art	Thema
60 min	Theorie	BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN III <ul style="list-style-type: none">• Das Herz-Kreislauf-System• Das Atmungssystem
60 min	Theorie	AUSDAUERTRAINING I <ul style="list-style-type: none">• Grundlagen• Differenzierungsmöglichkeiten• Methoden• Trainingsbereiche
30 min	Pause	-
60 min	Theorie	AUSDAUERTRAINING II <ul style="list-style-type: none">• Leistungsdeterminierende Faktoren• Effekte von Ausdauertraining• Diagnostik (inkl. PWC-Test)
45 min	Praxis	HIIT-Trainingseinheit in der Gruppe (Demonstration Dozent + Mitmachen Teilnehmer)
30 min	Pause	-
60 min	Theorie	BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN IV <ul style="list-style-type: none">• Das Nervensystem
75 min	Praxis	ÜBUNGS- UND GERÄTEKUNDE III <ul style="list-style-type: none">• Ausdauergeräte• Weiteres Equipment (Erklärung durch den Dozenten)

Agenda | Fitnesstrainer*in B-Lizenz Live-Online

Tag 5

Dauer	Art	Thema
15 min	Praxis	1-RM BESPRECHUNG
30 min	Theorie	TRAININGSSTEUERUNG I <ul style="list-style-type: none">• Begriffsbestimmung• Bestandteile der Trainingssteuerung• Anamnese
45 min	Praxis	ANAMNESEGESPRÄCH MIT DEM PARTNER (Gruppenarbeit)
45 min	Theorie	TRAININGSSTEUERUNG II <ul style="list-style-type: none">• Feedback• Grundsätze der Fehlerkorrektur• Die IAABBS-Methode
30 min	Pause	-
60 min	Praxis	GERÄTEEINWEISUNG FÜR DEN PARTNER (Demonstration Dozent Gruppenarbeit)
15 min	Pause	-
75 min	Theorie	TRAININGSSTEUERUNG III <ul style="list-style-type: none">• Aufbau einer Trainingseinheit• Zyklisierung und Periodisierung• Trainingsplanung im Krafttraining• Trainingsplanung im Ausdauertraining• Übertraining• Trainingsplanungssoftware
15 min	Pause	-
90 min	Praxis	TRAININGSPLANERSTELLUNG FÜR DEN PARTNER (Demonstration Dozent Gruppenarbeit)

Agenda | Fitnesstrainer*in B-Lizenz Live-Online

Tag 6

Dauer	Art	Thema
75 min	Theorie	GRUNDLAGEN DER BEWEGUNGSLEHRE <ul style="list-style-type: none">• Bewegungsforschung• Motorische Kontrolle• Biomechanik
15 min	Pause	-
120 min	Praxis	ÜBUNGS- UND GERÄTEKUNDE IV HANTELTRAINING (Demonstration Dozent Gruppenarbeit)
30 min	Pause	-
30 min	Theorie	SCHNELLIGKEITSTRAINING <ul style="list-style-type: none">• Grundlagen• Differenzierungsmöglichkeiten• Leistungsdeterminierende Faktoren• Methoden• Effekte von Schnelligkeitstraining
30 min	Theorie	BEWEGLICHKEITSTRAINING <ul style="list-style-type: none">• Grundlagen• Differenzierungsmöglichkeiten• Ziele• Leistungsdeterminierende Faktoren• Methoden• Effekte von Beweglichkeitstraining
15 min	Pause	-
60 min	Praxis	DEHNUNG UND BEWEGLICHKEITSTRAINING (Gruppenarbeit)
45 min	Theorie	PRÜFUNGSVORBEREITUNG <ul style="list-style-type: none">• Informationen zum Ablauf der Prüfung• Beispielhafter Prüfungsablauf (Praxis)• Besprechung der Bewertungskriterien• Ausgabe der Lehrprobenthemen

Agenda | Fitnesstrainer*in B-Lizenz Live-Online

Tag 7

Dauer	Art	Thema
45 min	Theorie	SENSOMOTORISCHES TRAINING <ul style="list-style-type: none">• Grundlagen• Koordinative Fähigkeiten• Methoden• Effekte von sensomotorischem Training• Methodischer Aufbau und Sicherheit
70 min	Praxis	SENSOMOTORISCHE TRAININGSEINHEIT (Demonstration Dozent Gruppenarbeit)
30 min	Pause	-
45 min	Theorie	DIDAKTIK UND PÄDAGOGIK <ul style="list-style-type: none">• Methodische Grundprinzipien• Ziele im und durch Sport
15 min	Pause	-
110 min	Theorie	GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG <ul style="list-style-type: none">• Nährstoffe und Stoffwechsel• Energiebedarf• Körperkomposition• Makronährstoffe• Mikronährstoffe• Ballaststoffe• Wasser• Ernährung im Sport
15 min	Pause	-
45 min	Theorie	PSYCHOLOGISCHE GRUNDLAGEN <ul style="list-style-type: none">• Aufmerksamkeit• Motive und Motivation• Stress
45 min	Theorie	GRUNDLAGEN DER MITGLIEDERBETREUUNG <ul style="list-style-type: none">• Dienstleitung• Begrüßung• Bedarfsanalyse• Serviceleistung• Kundenbindung

Agenda | Fitnesstrainer*in B-Lizenz Live-Online

Tag 8

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	KLÄRUNG OFFENER FRAGEN
60 min	Prüfung	THEORIEPRÜFUNG (MULTIPLE CHOICE TEST)
30 min	Pause	-
120 min	Prüfung	LEHRPROBEN I
30 min	Pause	-
120 min	Prüfung	LEHRPROBEN II
30 min	Theorie	BEURTEILUNG UND GEMEINSAMER ABSCHLUSS <ul style="list-style-type: none">• Auswertung der Lehrproben• Feedback des Dozenten• Feedback der Teilnehmer• Verleihung der Zertifikate