

# ABLAUFPLAN LANGHANTEL- UND CORE TRAINING IN DER PRÄVENTION „DAS AUSBILDER SEMINAR“

1. Tag	Zeit	Inhalt	Raum
2LE	09:45 - 11:15	<b>Begrüßung / Einleitung Teil I, warum ZPP?</b> Rahmenbedingungen / Trennschärfe / Erstattung / Struktur	Seminarraum
2LE	11:30 - 13:15	<b>Einleitung Teil II</b> Bedeutung des Langhantel- und Core Training in der Prävention Vorstellung des Kurses – Inhaltliche Gestaltung (Anpassungen, Übertrag auf die Alltagsbewegung) Das Lernphasenmodell Langhantel	Seminarraum
1LE	14:15 - 15:30	<b>Praxis Teil I:</b> Das Lernphasenmodell Langhantel Phase 1	Halle
1LE	15:30 - 16:15	Die Lehrbefähigung im Langhanteltraining	Seminarraum
1LE	16:30 - 17:15	<b>Praxis Teil II:</b> Die Entwicklung von Trainingsübungen am Beispiel Klimmzug/Liegestütz/Kniebeugen (Arbeitsgruppen)	Halle
1LE	17:15 - 18:15	Durchführung einer Musterstunde (leichte und mittlere Ausführung)	Halle
2. Tag	Zeit	Inhalt	Raum
1LE	09:00 - 09:45	Die Progression der Kursstruktur Die Stundenpläne (Vorgabe ZPP und Umsetzung in der Praxis)	Seminarraum
2LE	10:00 - 11:30	<b>Praxis Teil III:</b> Das Lernphasenmodell Phase II	Halle
2LE	12:30 - 14:00	Der Pilotlehrgang (Videos, SF12 Fragebogen) Aufbau der unterschiedlichen Anforderungsprofile Überprüfung der Lehrbefähigung im Langhanteltraining	Seminarraum
2LE	14:00 - 15:30	Durchführung einer Musterstunde mit unterschiedlichen Anforderungsprofilen	Halle
1LE	15:30 - 16:15	Reflexion / Inhalte-Programm / Zuordnung des Klientel	Seminarraum

