

Merkmale	Beschreibungen
<b>Themenschwerpunkte/ Kursinhalte</b>	Definition von Themenschwerpunkten und Kursinhalten unter Berücksichtigung der formulierten Kursziele und der verfügbaren wissenschaftlichen Evidenz (z. B. Koordinations- bzw. Gleichgewichtstraining)
<b>Kursdauer</b>	Wahl der Gesamtdauer des Kurskonzeptes unter Berücksichtigung von didaktisch-methodischen sowie ökonomischen Aspekten (z. B. 12 Wochen)
<b>Anzahl und Dauer der Treffen</b>	1 - 2 Termine pro Woche à 60 - 90 Minuten
<b>Kurszeit</b>	Festlegung von Uhrzeit und Wochentag unter Berücksichtigung der Zielgruppe (z. B. Dienstag, 09:00 - 10:00)
<b>Jahreszeit</b>	Ganzjährig, im Sommer bietet sich (je nach Verfügbarkeit) auch ein kleines Outdoortraining in Form von Walking, Nordic Walking, Radfahren, Übungen auf der Wiese an
<b>Aufteilung Theorie/ Praxis</b>	Zeitliches Verhältnis von Theorie und Praxis (z. B. 1:2 oder 1:3) festlegen; geistige Aufnahmekapazität und körperliches Leistungsvermögen berücksichtigen (20 - 30 min Theorie, 45 - 60 min Praxis; eventuell Theorie mit der Praxis verbinden)
<b>Teilnehmerzahl</b>	minimale und maximale Teilnehmerzahl festlegen (z. B. 8 - 12 Personen)
<b>Personal</b>	Auswahl eines geeigneten Kursleiters mit entsprechendem Qualifikationsprofil (z. B. Bachelor in Gesundheitsmanagement); Sozialkompetenz, Erfahrung im Umgang mit Gruppen, kommunikative Fähigkeiten, Praxiserfahrung im Fitnesstraining, Erfahrung mit Senioren
<b>Räumlichkeiten</b>	geeigneter Seminarraum, Kursraum für Gymnastik, bei Hochbetagten auch Stuhlkreis
<b>Unterrichtsmedien</b>	Kursleitermanual, Teilnehmerunterlagen, Beamer, Laptop, Overhead, Flipchart etc.
<b>Geräte/Hilfsmittel</b>	Anamnesebögen, Fragebögen, Blutdruckmessgerät, Waage, Stoppuhr, Musik, Kleingeräte, Wackelbretter, Airexkissen, Matten, Pezzibälle, Stühle etc.
<b>Kooperationspartner</b>	Kommunale Einrichtungen
<b>Marketing</b>	Entwicklung einer zielgruppenadäquaten Marketingstrategie, Werbemittel, Werbeträger
<b>Teilnehmergebühr, Finanzierung</b>	Finanzplanung, Festlegung der Teilnehmergebühr

Tab. 1: Aspekte der Konzeptplanung