

Woche	Themenschwerpunkt	Lernziele und -inhalte	Theorie Lernziele und -inhalte	Praxis Methodik
1	- Einführung Warum körperliche und sportliche Aktivität?	- Eilführung: Organisation und Aufbau Kurs, Kennenlernen, Teilnehmererwartungen, - Angst nehmen - Vermittlung - Vorteile von Beweglichkeit und Kraft - Vorteile Ganzkörpertraining usw.	- Vorteile von Beweglichkeit und Kraft - Vorteile Ganzkörpertraining usw.	- Vortrag Geräte- bzw. Übungseinführung in Kleingruppen
2	- Krafttraining als Schutzfaktor	Erläuterung Krafttraining	- Kleine Übungen	- Vortrag Geräte- bzw. Übungseinführung in Kleingruppen
3	- Standsicher – Gleichgewichtstraining	- Hintergrundinformationen zur Bedeutung des Gleichgewichtstrainings	- Einführung in einen Gleichgewichts-Übungsparcours	- Vortrag Training in Kleingruppen
4	- Standsicher – Einführung in das Beweglichkeitstraining	- Hintergrundinformationen zur Bedeutung des Beweglichkeitstrainings (mit Hilfe von Kraftübungen über die volle ROM und Dehnung)	- Einführung in einen Kraft-Übungsparcours - Einführung in Dehnmethode	- Vortrag Geräte- bzw. Übungseinführung in Kleingruppen
5	usw.	usw.	usw.	usw.

Tab. 2: Auszug Kurskonzept eines Seniorentrainings