

A) KRÄFTIGUNG

Fitnessstudio:

1. Gestalten Sie ein Konzept in aussagekräftigen Umfang für ein Ganzkörpertraining für Anfänger im Fitnessstudio.
2. Gestalten Sie ein Konzept in aussagekräftigen Umfang für ein Ganzkörpertraining für Fortgeschrittene im Fitnessstudio.
3. Gestalten Sie ein Konzept in aussagekräftigen Umfang für ein Oberkörpersplit für Fortgeschrittene.
4. Gestalten Sie ein Konzept in aussagekräftigen Umfang für ein Unterkörpersplit für Fortgeschrittene.
5. Gestalten Sie ein Konzept in aussagekräftigen Umfang für die Vermittlung der Grundübungen Bankdrücken, Kreuzheben, Kniebeugen, Rudern vorgebeugt.
6. Gestalten Sie ein Konzept in aussagekräftigen Umfang für ein Krafttraining für einen Anfänger: Gestalten Sie ein Einführungsprogramm im Bereich allgemeines Krafttraining. Ihr Kunde ist gesund (ärztliches Attest) und leidet unter keinen auffälligen muskulären Dysbalancen. Achten Sie besonders auf korrekte Bewegungstechnik und Übungsausführung.
7. Gestalten Sie ein Konzept in aussagekräftigen Umfang für eine Vergrößerung der Muskelmasse: Gestalten Sie ein Krafttraining mit dem Ziel, die Muskelmasse zu vergrößern. Es handelt sich um die erste Einheit einer mehrwöchigen Trainingsperiode. Vermitteln Sie entsprechende Trainingsmethodik und Trainingsplanung.
8. Erstellen Sie ein Konzept in aussagekräftigen Umfang für die Maximalkraft zur Berechnung des Trainingsgewichts.

Gymnastikraum:

9. Gestalten Sie Konzept in aussagekräftigen Umfang für ein Ganzkörpertraining mit Eigenkörperübungen mit dem Ziel Muskeln aufzubauen für Untrainierte.
10. Gestalten Sie ein Ganzkörpertraining mit Eigenkörperübungen mit dem Ziel Muskeln aufzubauen für Trainierte.
11. Gestalten Sie ein Ganzkörpertraining mit dem Sling Trainer mit dem Ziel Muskeln aufzubauen für Untrainierte.
12. Gestalten Sie ein Ganzkörpertraining mit dem Sling Trainer mit dem Ziel Muskeln aufzubauen für Trainierte.
13. Gestalten Sie ein Ganzkörpertraining mit Eigenkörpergewichtübungen mit dem Ziel Kraftausdauer für Untrainierte.
14. Gestalten Sie ein Ganzkörpertraining mit Eigenkörpergewichtübungen mit dem Ziel Kraftausdauer für Trainierte.
15. Gestalten Sie ein Ganzkörpertraining mit dem Sling Trainer mit dem Ziel Kraftausdauer für Untrainierte.
16. Gestalten Sie ein Ganzkörpertraining mit dem Sling Trainer mit dem Ziel Kraftausdauer für Trainierte.
17. Gestalten Sie ein Core Training ohne Geräte.
18. Gestalten Sie ein Core Training mit Kleingeräten nach Wahl (mindestens 3 verschiedene Geräte sollen zum Einsatz kommen).
19. Gestalten Sie ein Kraftausdauerprogramm in „Circuitform“ mit Schwerpunkt Beinmuskulatur.
20. Gestalten Sie ein Kraftausdauerprogramm in Stationsform mit Schwerpunkt „Rückenmuskulatur“.
21. Gestalten Sie ein Kraftausdauerprogramm in Form eines Gemeinschaftszirkels mit

Schwerpunkt „allgemeine Kraftausdauer“.

22. Planen Sie eine Kräftigungseinheit mit dem Pezziball.
23. Gestalten Sie eine klassische Bauch/Beine/Po Einheit mit dem Zusatz von Kleingeräten.
24. Gestalten Sie eine Kräftigungseinheit für den Oberkörper mit dem Theraband; Lassen Sie Partnerübungen mit einfließen.
25. Planen Sie eine Kräftigungseinheit für Ausdauersportler (Radfahrer) als 1 x wöchentliches Zusatztraining, mit und ohne Kleingeräte.
26. Gestalten Sie eine Ganzkörpertrainingseinheit mit dem Gymstick.

B) MOBILISIERUNG UND DEHNUNG:

27. Planen Sie die Vorbereitung einer Einheit zum Mobilisieren und Dehnen für Ausdauersportler, mindestens 3 Dehnungstechniken sollen eingesetzt werden.
28. Planen Sie die Vorbereitung einer Einheit zum Mobilisieren und Dehnen für Kraftsportler, mindestens 3 Dehnungstechniken sollen eingesetzt werden.
29. Planen Sie die Vorbereitung einer Einheit zum Mobilisieren und Dehnen für den Rücken, mindestens 3 Dehnungstechniken sollen eingesetzt werden.
30. Planen Sie die Gestaltung und Durchführung eines Mobilisations-Stretchingsprogrammes als präventive Information für den Übungsteilnehmer zur Verletzungsvorbeuge.
31. Bereiten Sie eine Stretching-Trainingseinheit zum Thema „Laufen“ vor.

C) HERZ KREISLAUF TRAINING

32. Planen Sie ein extensives Intervalltraining mit Eigenkörpergewichtsübungen für Untrainierte.
33. Planen Sie ein extensives Intervalltraining mit Kleingeräten nach Wahl für Untrainierte.
34. Planen Sie ein extensives Intervalltraining mit Eigenkörpergewichtsübungen für Trainierte.
35. Planen Sie ein extensives Intervalltraining mit Kleingeräten nach Wahl für Trainierte.
36. Planen Sie ein intensives Intervalltraining mit Eigenkörpergewichtsübungen für Trainierte.
37. Planen Sie ein intensives Intervalltraining mit Kleingeräten nach Wahl für Trainierte.
38. Gestalten eine Laufschule und Training der Lauftechnik.
39. Gestalten Sie eine Trainingseinheit unter Vermittlung der Nordic Walking Technik inkl. Aufwärmeinheit.
40. Bereiten Sie eine Trainingseinheit mit dem Thema Herzkreislauftraining für eine Kleingruppe vor.
41. Erstellen Sie ein Laufprogramm für Anfänger mit dem Ziel, dass die Trainingsteilnehmer nach sechs Wochen in der Lage sind, 40 Minuten durchzulaufen. inkl. Ermittlung der Trainingsherzfrequenz.
42. Planen Sie die Vorbereitung für einen Halbmarathon der in drei Monaten stattfindet mit dem Ziel, dass der Teilnehmer die Strecke durchlaufen kann inkl. Ermittlung der Trainingsherzfrequenz.
43. Bereiten Sie einen sportmotorischen Test PWC 170 für Bewegungsanfängerinnen vor.

D) HYBRIDTRAINING

44. Planen Sie die Vorbereitung für drei Cross Fit WOD (je ein Beispiel FOR TIME, AMRAP, EMOM).
45. Planen Sie die Vorbereitung eines Herz Kreislauf Trainings in Form eines

Zirkeltrainings für Trainierte.

46. Planen Sie die Vorbereitung eines Herz Kreislauf Trainings in Form eines Zirkeltrainings für Untrainierte.
47. Gestalten Sie für eine Gruppe geübter Fitnesssportler einen Intervall - Zirkel / Mix aus Ausdauer und Ganzkörperkräftigung.
48. Gestalten Sie ein Konditionstraining mit kleinen Spielen: Präsentieren Sie mindestens drei Spielideen zum Ausdauertraining.

E) GESUNDHEITSTRAINING

49. Planen Sie ein allgemeines Aufwärmen zur Vorbereitung einer Sportstunde mit Jugendlichen.
50. Planen Sie für eine Seniorengruppe Übungsfolgen mit Schwerpunkt Bewegung.
51. Gestalten Sie für Bewegungseinsteiger ein Mobilisationstraining der Rumpfmuskulatur.
52. Gestalten Sie für Sportanfänger ein Muskelfunktionstraining ohne Geräte plus Steigerungsstufen.
53. Gestalten Sie eine "Gesunde Rücken" Einheit und lassen Sie die Pilates Prinzipien einfließen.
54. Gestalten Sie ein Stabilisationstraining auf / mit einer labilen Unterlage Gleichgewicht.
55. Bereiten Sie eine Trainingsstunde mit Schwerpunkt „Koordination und Beweglichkeit“ mit einer Kleingruppe vor.
56. Planen Sie eine Trainingseinheit für Jugendliche mit Schwerpunkt „Koordination und Beweglichkeit“.
57. Planen Sie eine Trainingseinheit für eine allgemeine Wirbelsäulengymnastik unter Beachtung eines der drei Schwerpunkte Halswirbelsäule oder Brustwirbelsäule oder Lendenwirbelsäule.

F) ENTSPANNUNG

58. Gestalten Sie eine Fantasiereise für eine Gruppe (3-4 Teilnehmerinnen) gestresster Menschen unter Einsatz des bewussten Atmens.
59. Gestalten Sie eine Entspannungseinheit für eine Gruppe von Hobbysportlern, die sich 1x/Woche zum gemeinsamen Fußballspielen und Zirkeltraining treffen (einige Teilnehmer gehen auch zusätzlich 1 - 2 x/Woche laufen) die jetzt auch etwas zur Entspannung tun wollen. Sie haben keine Vorerfahrung mit Entspannungstechniken.
60. Gestalten Sie eine Entspannungseinheit mit der Technik der progressiven Muskelrelaxation.
61. Gestalten Sie eine Trainingseinheit unter Beachtung von Stretching als Entspannungstechnik.