



# Programm

## Fitness-Coach Ausbildung 2023

**Sonntag 08. bis Samstag 14. Oktober 2023**

(Bundessportzentrum, Halbinselstraße14, A-9583 Faak/See)

### Sonntag, 08. 10. 2023

12:00 Mittagessen (optional)  
13:00 – 13:30 Begrüßung, Einleitung  
13:30 – 17:30 Wie fit bin ich? (Laktattest,...)  
(Praxis)  
18:00 – 19:30 Abendessen  
19:30 – 21:00 Trainingslehre 1 (Ausdauer)  
(Theorie)

### Donnerstag, 12. 10. 2023

ab 07:30 Frühstück  
08:30 – 10:00 Leistungsdiagnostik (Theorie)  
10:30 – 12:00 Sportgeräte (Praxis)  
12:00 – 14:00 Mittagspause  
14:00 – 15:30 Trainingsprogramme (Theorie)  
16:00 – 17:30 Praxis  
18:00 – 19:30 Abendessen  
ab 19:30 Freizeit, lernen

### Montag, 09. 10. 2023

ab 07:30 Frühstück  
08:30 – 10:00 Trainingslehre 2 (Theorie)  
10:30 – 11:45 Ausdauer (Praxis)  
12:00 – 14:00 Mittagspause  
14:00 – 15:30 Trainingslehre 3 (Kraft) (Theorie)  
16:00 – 17:30 Krafttraining (Praxis)  
18:00 – 19:30 Abendessen  
19:30 – 21:00 Trainingslehre 4 (Beweglichkeit,  
Koordination) (Theorie)

### Freitag, 13. 10. 2023

ab 07:30 Frühstück  
08:30 – 10:00 Kundenbetreuung (Theorie)  
10:00 – 11:45 Gruppenarbeit (Theorie)  
12:00 – 14:00 Mittagspause  
14:00 – 15:30 Prüfungsvorbereitung  
16:00 – 17:30 Prüfung  
ab 19:30 Freizeit

### Dienstag, 10. 10. 2023

ab 07:30 Frühstück  
08:30 – 10:00 Kind & Jugend (Theorie)  
10:30 – 11:45 Beweglichkeit (Praxis)  
12:00 – 14:00 Mittagspause  
14:00 – 15:30 Regeneration (Theorie)  
16:00 – 17:30 Koordination (Praxis)  
18:00 – 19:30 Abendessen  
19:30 – 21:00 (Regeneration) (Praxis)

### Samstag, 14. 10. 2023

ab 08:00 Frühstück / Zimmer räumen  
09:00 – 10:30 s.a.m. News / Informationen  
zur Fitness-Coach Fortbildung  
10:30 – 11:45 Ergebnisse / Prüfung  
Kurzwiederholung / Reflexion  
12:00 – 13:00 Mittagessen/Abreise

### Mittwoch, 11. 10. 2023

ab 07:30 Frühstück  
08:30 – 10:00 Ernährung (Sporternährung) (Theorie)  
10:30 – 11:45 Ernährung (Nahrungsergänzungsmittel) (Theorie)  
12:00 – 14:00 Mittagspause  
14:00 – 16:00 Anti-Doping (Theorie)  
16:00 – 17:30 Spiel (Praxis)  
18:00 – 19:30 Abendessen  
19:30 – 21:00 Anti-Doping (Theorie)