

1. Themenbereich:	Allgemeine Trainingslehre
	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen zur Trainingsgestaltung • Steigerung der Leistungsfähigkeit (Superkompensation) • Periodisierung • Regenerative Maßnahmen
2. Themenbereich:	Ausdauer
	<ul style="list-style-type: none"> • Arten der Ausdauer • Trainingsmethoden Ausdauer • Sportmotorische Testung • Energiebereitstellung (ATP, etc.)
3. Themenbereich:	Schnelligkeit
	<ul style="list-style-type: none"> • Typen der Schnelligkeit • Methoden des Schnelligkeitstrainings • Sprint • Testung (Reaktion, Schnelligkeit im Allgemeinen)
4. Themenbereich:	Ernährung und Sport
	<ul style="list-style-type: none"> • Nahrungs- und Flüssigkeitshaushalt in Verbindung mit sportlicher Leistung • Grundumsatz und Leistungsumsatz • Gewichtsreduktion mittels Ernährung und Sport • Einfluss von Rauchen und Alkohol auf die sportliche Leistungsfähigkeit
5. Themenbereich:	Sportbedingte Unfälle, Verletzungen und Sportschäden
	<ul style="list-style-type: none"> • Muskelverletzungen • Knochenverletzungen • Gelenksverletzungen • Verletzungen der Sehnen- und Bänder
6. Themenbereich:	Leistungsfördernde Substanzen und Methoden im Sport
	<ul style="list-style-type: none"> • Doping (Definition, Arten, sportarttypisches Doping) • Dopingkontrollen und deren Ablauf • WADA, NADA World Anti-Doping Code, Listen, Strafen und Konsequenzen bei Doping

7. Themenbereich:	Biomechanische Grundlagen
	<ul style="list-style-type: none"> Analyse einfacher Bewegungen mittels Biomechanik Biomechanische Prinzipien (Bsp.: Werfen, Stoßen, Schlagen, Hebelgesetze und Drehimpuls)
8. Themenbereich:	Kraft
	<ul style="list-style-type: none"> Der Muskel Unterschiedliche Formen der Kraft Aspekte der unterschiedlichen Krafttrainingsmethoden Testung der Kraft
9. Themenbereich:	Beweglichkeit
	<ul style="list-style-type: none"> Einteilung der Beweglichkeit (Sehnen- & Bandapparat) Beweglichkeitstraining Beweglichkeitstests
10. Themenbereich:	Grundlagen der Bewegungslehre
	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungsstrukturen (Phasen einer Bewegung) Modelle für das Bewegungslernen (MÜR, Bsp.) Konzentration und mentales Training Gleichgewicht und Gleichgewichtstraining (Bedeutung des KSP für die Bewegung)
11. Themenbereich:	Kinder- und Jugendtraining
	<ul style="list-style-type: none"> Wachstumsbedingte Trainingsaspekte Trainingskonsequenzen im Kinder- und Jugendtraining Sport als Sozialisationsfaktor
12. Themenbereich:	Österreichischer Wintersport
	<ul style="list-style-type: none"> Skigeschichte Ski- und Schisprung Lawinen (Lawinenkunde)