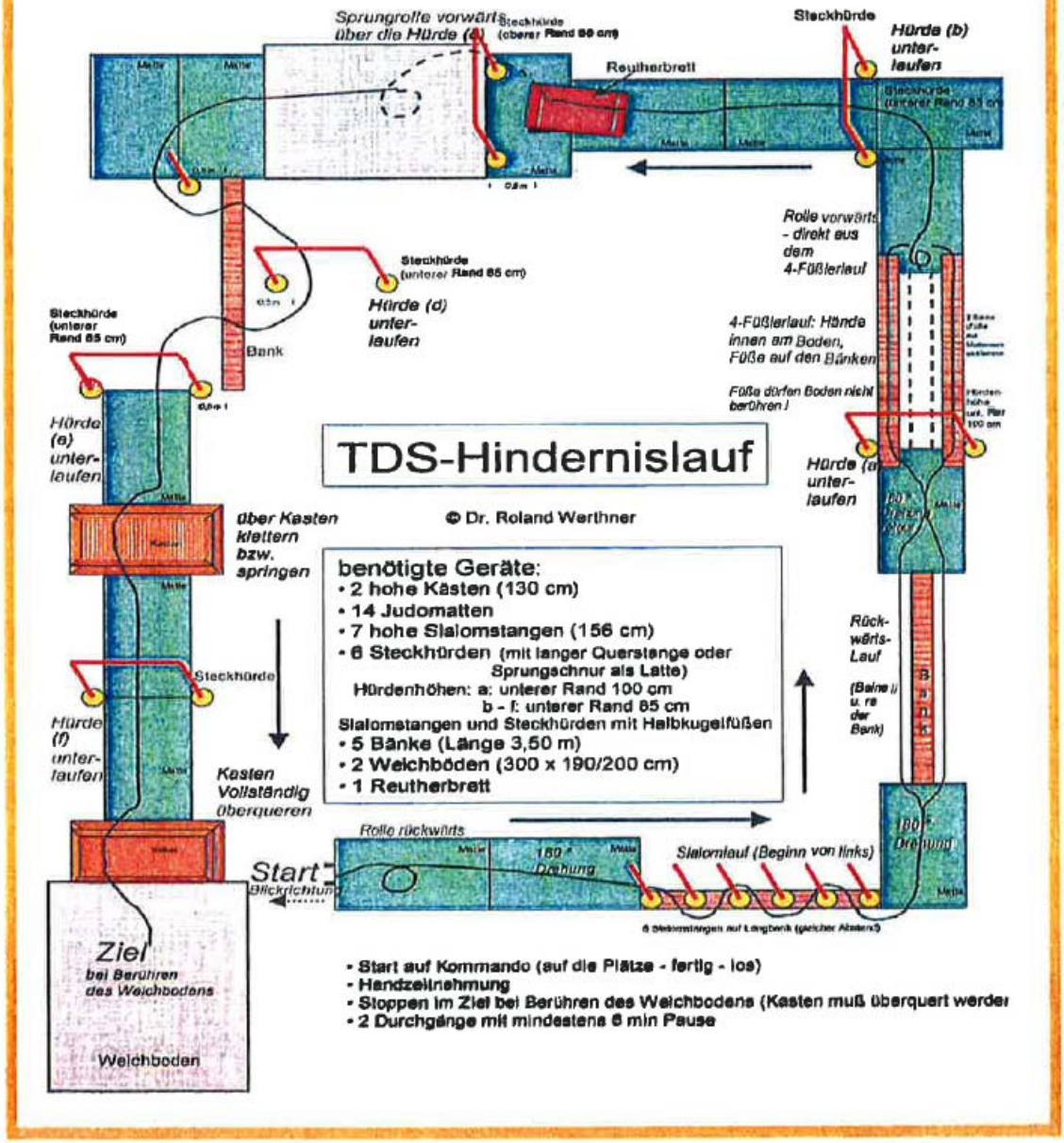
Eignungskriterien für die Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktoren für Allgemeine Körperausbildung (Animation)

Die Eignungsprüfung besteht aus drei Teilen:

1. **Überprüfung der „Cardio-Fitness" durch einen Cooper-Test auf der Laufbahn.**

   Männer: mind. 2.600 m in 12 Minuten
   Frauen: mind. 2.300 m in 12 Minuten

2. **Vorführung und Mitvollzug eines einfachen Aerobic-Programmes. (Beurteilung der Koordinations- und Rhythmusfähigkeit)**

3. **TDS Hindernislauf**