

# Eignungskriterien für die Ausbildung von Instruktorinnen und Instrukturen 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

