

# Lehrgangsprogramm

Fortbildung für Übungsleiter Ü/C, P-Lizenz

## Fitnessstraining die Mischung macht's

vom 17.12. - 19.12.2018

### Montag, 17. Dezember 2018

		Ort
10.15 Uhr	Begrüßung und Einführung in den Lehrgang	Lehrsaal
10.30 - 12.00 Uhr	Fitnessstraining - die richtige Mischung	Lehrsaal
14.00 - 15.30 Uhr	Kraft- und Ausdauertraining mit Fitnessstracker	Halle
16.00 - 17.30 Uhr	Kraft- und Ausdauertraining mit Fitnessstracker und Auswertung	Halle

### Dienstag, 18. Dezember 2018

08.30 - 10.00 Uhr	Faszientraining in Theorie und Praxis	Halle
10.30 - 12.00 Uhr	Faszientraining mit Handgeräten	Halle
14.00 - 15.30 Uhr	Koordinationstraining mal anders	Halle
16.00 - 17.30 Uhr	Fitnessstraining im Mix: X-Fitness	Halle

### Mittwoch, 19. Dezember 2018

08.30 - 10.00 Uhr	Yoga und Pilates im Mix	Halle
10.30 - 12.00 Uhr	Yoga und Pilates im Mix	Halle
12.00 - 12.30 Uhr	Abschlussbesprechung	



BSB  
Bodischer Sportbund Freiburg e.V.

#### Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Frühstück 07:30 Uhr  
Mittagessen 12:30 Uhr  
Abendessen 18:00 Uhr

#### Öffnungszeiten Bibliothek:

Dienstag 13.00 - 13.30 Uhr

**Achtung!** Am Abreisetag bitte die Zimmer bis 8.30 Uhr räumen

**Telefonnummer Nachtdienst im Notfall:** 07223 5119-99 oder -99 über das Zimmertelefon