

# Lehrgangsprogramm

Fortbildung für Übungsleiter Ü/C, P-Lizenz

**Geräte und mehr in neuer Umgebung**

vom 20.03.-22.03.2019

## Mittwoch, 20. März 2019

	Referent	Ort
10.15 Uhr Begrüßung		H
10.30 - 12.00 Uhr Handtuch und Teppichfliese als Trainingsgerät		H
14.00 - 15.30 Uhr Fit mit dem Tennisball		H
16.00 - 17.30 Uhr Ausdauertraining an der frischen Luft mit Brasils		H

## Donnerstag, 21. März 2019

08.30 - 10.00 Uhr Gesellschaftsspiele – sportlich umgesetzt		H
10.30 - 12.00 Uhr Sensomotorisches Training und Core Training mit der Black Roll		H
14.00 - 15.30 Uhr Aqua Fitness mit dem Ball		Bad
16.00 - 17.30 Uhr Poolnudel und Co. in der Halle		H

## Freitag, 22. März 2019

08.30 - 10.00 Uhr Zirkeltraining u.a mit der PET-Flasche		H
10.30 - 12.00 Uhr Training mit aussergewöhnlichen Geräten		H
12.00 - 12.30 Uhr Abschlussbesprechung		



BSB  
Badischer Sportbund Freiburg e.V.

### Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Frühstück 07:30 Uhr  
Mittagessen 12:00 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