



# Lehrgangsprogramm

Fortbildung für Übungsleiter Ü/C, P-Lizenz  
**Körpertraining und Workoutvariationen**  
vom 27.02. - 01.03.2019

---

## Mittwoch, 27. Februar 2019

Referent

Ort

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 10.15 Uhr         | Begrüßung                                       |
| 10.30 - 12.00 Uhr | Faszientraining in Theorie und Praxis           |
| 14.00 - 15.30 Uhr | Sensomotorisches Training und Körperwahrnehmung |
| 16.00 - 17.30 Uhr | Regeneration durch Faszientraining              |

## Donnerstag, 28. Februar 2019

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 08.30 - 10.00 Uhr | Allgemeines Athletiktraining mit Geräten     |
| 10.30 - 12.00 Uhr | Ganzkörpertraining mit der Langhantel        |
| 14.00 - 15.30 Uhr | Vielseitiges Intervalltraining (HIT, Tabata) |
| 16.00 - 17.30 Uhr | Functional Training mit und ohne Gerät       |

## Freitag, 1. März 2019

- |                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| 08.30 - 10.00 Uhr | Core-Workout                    |
| 10.30 - 12.00 Uhr | Bodyweight - Training mit Musik |
| 12.00 - 12.30 Uhr | Abschlussbesprechung            |



### Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

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

BSB  
Badischer Sportbund Freiburg e.V.

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

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