



Lehrgangsprogramm

Fortbildung für Übungsleiter Ü/C, P-Lizenz
Bewegungsapparat unter der Lupe
vom 19.01. - 21.01.2022

Referent

Ort

Mittwoch, 19. Januar 2022

- 10.15 Uhr Begrüßung und Informationen
- 10.30 - 12.00 Uhr Functional Training - Prinzipien, Grundübungen
- 13.45 - 15.15 Uhr Screening in der praktischen Anwendung
- 15.45 - 17.15 Uhr Fitnesstraining für Körper und Geist

Donnerstag, 20. Januar 2022

- 08.45 - 10.15 Uhr Anatomische Grundlagen - Fuß, Knie, Hüfte, Wirbelsäule
- 10.30 - 12.00 Uhr Beinachsentraining aus therapeutischer Sicht
- 13.45 - 15.15 Uhr Vom Stab zur Langhantel - ein Ganzkörpertraining
- 15.45 - 17.15 Uhr Neuroathletiktraining - nicht nur für Leistungssportler

Freitag, 21. Januar 2022

- 08.45 - 10.15 Uhr Faszientraining - Teil 1 - theoretische Grundlagen und Praxis:
Stabilität, Plyometrie
- 10.30 - 12.00 Uhr Faszientraining - Teil 2 - Stretch & Release
- 12.00 Uhr Abschlussbesprechung

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Bitte die unten angegebene Zeit unbedingt beachten.

Ort: Speisesaal 2

- Frühstück 07.40 - 08.25 Uhr
- Mittagessen 12.40 - 13.25 Uhr
- Abendessen 17.55 - 18.40 Uhr

Am Freitag die Zimmer vor dem Mittagessen räumen.

Der zugewiesene Lehrsaal 7 kann am Abend als Aufenthaltsraum genutzt werden.

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