



Lehrgangsprogramm

Fortbildung für Übungsleiter Ü/C, Ü/B
Fitness Hits
vom 03.07. - 05.07.2024

	Referent	Ort
Mittwoch, 3. Juli 2024		
10.15 Uhr	Begrüßung	
10.30 - 12.00 Uhr	Alte und neue Trends - ein Überblick	
14.00 - 15.30 Uhr	Functional Training - modern interpretiert (In- und Outdoor)	
16.00 - 17.30 Uhr	Tabata & Co in allen Variationen	
Donnerstag, 4. Juli 2024		
08.30 - 10.00 Uhr	Intervalltraining - von LIIT zu HIIT	
10.30 - 12.00 Uhr	Zirkeltraining an und mit (Groß-)Geräten	
14.00 - 15.30 Uhr	Body-Workout mit Musik	
16.00 - 17.30 Uhr	Von der Dehnung zum Faszien-Flow	
Freitag, 5. Juli 2024		
08.30 - 10.00 Uhr	Neuroathletik in Theorie und Praxis	
10.30 - 12.00 Uhr	Alte und neue Trends	

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Bitte die unten angegebene Zeit unbedingt beachten.

Frühstück ab 07.15 Uhr
Mittagessen 12.40 Uhr
Abendessen ab 17.45 Uhr

Bibliothek:

Dienstag, 13.00-13.45 Uhr
Mittwoch, 13.00-13.45 Uhr

Bücherrückgabe:

Freitag, 07.45-08.30 Uhr

Zimmer am Freitag nach dem Frühstück räumen & Schlüsselabgabe - Umkleiden Halle 2

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

Wir bitten Sie darum, uns beim Einsparen von Energiekosten zu unterstützen. Vielen Dank.