Lehrgangsprogramm

Fortbildung für Übungsleiter Ü/C, Ü/B
Workouts und mehr
vom 26.02. - 28.02.2024

		Referent	Ort
Montag, 26. Februar 2024			
10.00 Uhr	Begrüßung und Informationen zu der Fortbildung		
10.30 - 12.00 Uhr	Neurozentriertes Training und Anwendung im Breitensport		
14.00 - 15.30 Uhr	Mobilität und Stabilität - Mobility - und Stability-Training		
16.00 - 17.30 Uhr	Geräte (u.a. Battling-Rope, Kettle-Bell) - kennenlernen und ausprobieren		
Dienstag, 27. Februar 2024			
08.30 - 10.00 Uhr	HIIT- und LIIT - Intervalltraining ganz vielseitig		
10.30 - 12.00 Uhr	Widerstandsbänder im Einsatz		
14.00 - 15.30 Uhr	Body-Weight-Training		
16.00 - 17.30 Uhr	Intervalltraining mit Musik		
Mittwoch, 28. Februar 2024			
08.30 - 10.00 Uhr	Stations- und Zirkeltraining: Gemeinsamkeiten und Unterschiede im praktischen Einsatz		
10.30 - 12.00 Uhr	Vielseitige Ideen eines Cool-Down		
12.00 - 12.30 Uhr	Abschlussbesprechung		

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend
Bitte die unten angegebene Zeit unbedingt beachten.

Frühstück ab 07.15 Uhr
Mittagessen 12.10 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 Mittwoch 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.

verantwortlich: Ulrike Wagner (Studienleiterin) Tel.: 07223-51190