

Stundenplan

Übungsleiterfortbildung im Rehabilitationssport

Lehrgangsnr.:

H24F25

Fortbildungsname:

*Hals-Wirbel-Säule -
Probleme und Lösungen*

Durchführungsort:

Bad Vilbel

Datum:

Samstag, 20. April 2024

Durchführungszeiten:

09:00 - 16:00

Referenten:

Thorsten Ely

Lehrgangsführung:

Thorsten Ely

Telefon:

E-Mail:

jtely@web.de

Änderungen unter Vorbehalt!!!

Stundenplan

Samstag, 20. April 2024

| Zeit | Anzahl Lern-einheiten | Ort | Themen/Inhalte | Referent |
|---------------|-----------------------|-------------|--------------------------------------|----------|
| 09:00 - 9:45 | 1 LE | Seminarraum | Begrüßung, Einführung | T. Ely |
| 09:45 - 10:30 | 1 LE | Gym-Raum | Theoretisch Überlegungen | T. Ely |
| 10:30 - 11:15 | 1 LE | Gym-Raum | Problemstellungen | T. Ely |
| 11:15 - 12:00 | 1 LE | Halle | Stabilität und Beweglichkeit | T. Ely |
| 12:00 - 13:00 | | | Mittagessen | |
| 13:00 - 13:45 | 1 LE | Halle | Kraftübungen mit und ohne Handgeräte | T. Ely |
| 13:45 - 14:30 | 1 LE | Halle | Stabilisationstraining | T. Ely |
| 14:30 - 15:15 | 1 LE | Halle | Beweglichkeit und Entspannung | T. Ely |
| 15:15 - 16:00 | 1 LE | Seminarraum | Zusammenfassung, Diskussion, Ende | T. Ely |
| 16:00 | | | | |
| | | | | |

LE's insgesamt 8 LE

Bemerkungen/Hinweise:

Bitte sportliche Kleidung tragen und Schreibsachen vorbereiten.

Referent ist Rollstuhlfahrer!
