

Stundenplan

Übungsleiterfortbildung im Rehabilitationssport

Lehrgangsnr.:

H24F29

Fortbildungsname:

**Schulerschmerzen - Ursachen
und Übungen**

Durchführungsort:

Bad Vilbel

Datum:

Samstag, 29. Juni 2024

Durchführungszeiten:

09:00 - 16:00

Referenten:

Thorsten Ely

Lehrgangleitung:

Thorsten Ely

Telefon:

E-Mail:

jtely@web.de

Änderungen unter Vorbehalt!!!

Stundenplan

Samstag, 29. Juni 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	Übersicht über Schultererkrankungen	T. Ely
11:15 - 12:00	1 LE	Halle	Zielsetzungen des Schultertrainings	T. Ely
12:00 - 13:00			Mittagessen	
13:00 - 13:45	1 LE	Halle	Stabilisationsübungen	T. Ely
13:45 - 14:30	1 LE	Halle	Kraftübungen	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

LE's insgesamt 8 LE

Bemerkungen/Hinweise:

Bitte sportliche Kleidung tragen und Schreibsachen mitbringen.

Referent ist Rollstuhlfahrer!
