

## Stundenplan

# Übungsleiterfortbildung im Rehabilitationssport

Lehrgangsnr.:

**H24F31**

Fortbildungsname:

**Squat, Deadlift + Co  
Fitness-Klassiker im Rehasport**

Durchführungsort:

**Bad Vilbel**

Datum:

**Samstag, 14. September 2024**

Durchführungszeiten:

**09:00 - 16:00**

Referenten:

**Thorsten Ely**

Lehrgangsführung:

**Thorsten Ely**

Telefon:

E-Mail:

**jtely@web.de**

**Änderungen unter Vorbehalt!!!**

# Stundenplan

Samstag, 14. September 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	Theoretische Vorüberlegungen	T. Ely
10:30 - 11:15	1 LE	Gym-Raum	Übungen des Functional Trainings	T. Ely
11:15 - 12:00	1 LE	Halle	Der Squad	T. Ely
12:00 - 13:00			Mittagessen	
13:00 - 13:45	1 LE	Halle	Deadlift und Co	T. Ely
13:45 - 14:30	1 LE	Halle	weitere Übungen	T. Ely
14:30 - 15:15	1 LE	Halle	Variationen und Zeit zum Ausprobieren	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 vorbereiten.**

**Referent ist Rollstuhlfahrer!**

---



---



---