

Stundenplan

Übungsleiterfortbildung im Rehabilitationssport

Lehrgangsnr.:	<i>H24F36</i>
Fortbildungsname:	<i>Achtsam und gesund durchs Leben</i>
Durchführungsort:	<i>Meinhard-Grebendorf, Kochsberg</i>
Datum:	<i>Sonntag, 29. September 2024</i>
Durchführungszeiten:	<i>09:00 - 16:00</i>
Referenten:	<i>Ludger Düchting</i>
Lehrgangleitung:	<i>Ludger Düchting</i>
Telefon:	<i>0160-8031133</i>
E-Mail:	<i>ludger.duechting@t-online.de</i>

Änderungen unter Vorbehalt!!!

Stundenplan

Sonntag, 29. September 2024

Zeit	Anzahl Lern-einheiten	Ort	Themen/Inhalte	Referent
09:00 - 9:45	1 LE	Seminarraum	Begrüßung, Kennenlernen, Einstieg ins Thema	Düchting
09:45 - 11:15	2 LE	Seminarraum	Warum es wichtig ist seine eigene Gesundheit zu stärken! Balance und Achtsamkeit!	Düchting
11:15 - 12:00	1 LE	Seminarraum	Der innere Coach/“Meine“ Denkmuster Balance und Achtsamkeit! Erst praktische Erfahrung	Düchting
12:00 - 13:00			Mittagessen	
13:00 - 14:30	2 LE	Seminarraum	Werte und Lebensmottos Soziale Netze und Kommunikation	Düchting
14:30 - 16:00	2 LE	Seminarraum	Probleme lösen und Veränderungen wagen; Nachhaltig in Balance bleiben	Düchting
16:00			Abschluss und Organisatorisches	Düchting

LE's insgesamt **8 LE**

Bemerkungen/Hinweise:

Bitte bequeme Kleidung tragen und Schreibzeug mitbringen.
