

Stundenplan

Übungsleiterfortbildung im Rehabilitationssport

Lehrgangsnr.:

H24F39

Fortbildungsname:

***Das Becken-Bindeglied zwischen
den Beinen und der W.S.***

Durchführungsort:

Lollar

Datum:

Samstag, 12. Oktober 2024

Durchführungszeiten:

09:00 - 16:00

Referenten:

Mariola Hoffmann

Lehrgangsführung:

Mariola Hoffmann

Telefon:

0171 5424930

E-Mail:

mariola.hoffmann@web.de

Änderungen unter Vorbehalt!!!

Stundenplan

Samstag, 12. Oktober 2024

Zeit	Anzahl Lern-einheiten	Ort	Themen/Inhalte	Referent
09:00 - 09:45	1 LE	Kursraum	Das Becken verkörpern	Hoffmann
09:45 - 10:30	1 LE	Kursraum	Kreuzbein der Schlußstein	Hoffmann
10:30 - 11:15	1 LE	Kursraum	Bedeutung des Steißbein für den Beckenboden	Hoffmann
11:15 - 12:00	1 LE	Kursraum	Die Sitzhöcker aktivieren	Hoffmann
12:00 - 13:00	1 LE		Mittagspause	
13:00 - 13:45	1 LE	Kursraum	Koordinierte Beckenaktivität	Hoffmann
13:45 - 14:30	1 LE	Kursraum	Das Gewichtsübetragung im Becken	Hoffmann
14:30 - 15:15	1 LE	Kursraum	Das Hüftgelenk	Hoffmann
15:15 - 16:00	1 LE	Kursraum	Knochenrhythmen	Hoffmann

LE's insgesamt 9 LE

Bemerkungen/Hinweise:

Bitte sportliche Kleidung tragen und Schreibsachen mitbringen.
