

Stundenplan

Übungsleiterfortbildung im Rehabilitationssport

Lehrgangsnr.:

H24F45

Fortbildungsname:

***Faszien Training nach
Franklin Methode***

Durchführungsort:

Lollar

Datum:

Samstag, 23. November 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, 23. November 2024

Zeit	Anzahl Lern-einheiten	Ort	Themen/Inhalte	Referent
09:00 - 09:45	1 LE		Verkörpern der oberflächlichen und tiefen Faszien	Hoffmann
09:45 - 10:30	1 LE		Verkörpern der Trapezius-Deltoideus Faszie	Hoffmann
10:30 - 11:15	1 LE		Einführung in die Pectoralis Faszie	Hoffmann
11:15 - 12:00	1 LE		Die verschiedenen Bindegewebsarten	Hoffmann
12:00 - 13:00			Mittagspause	
13:00 - 13:45	1 LE		Die vier verschiedenen Faszien-schichten	Hoffmann
13:45 - 14:30	1 LE		Tractus-Gluteus Lendenfaszie	Hoffmann
14:30 - 15:15	1 LE		Fasziale Beziehungen der vier Bauchmuskelschichten	Hoffmann
15:15 - 16:00	1 LE		Diagonale Muster am Rücken	Hoffmann

LE's insgesamt 8 LE

Bemerkungen/Hinweise:

Bitte sportliche Kleidung tragen und Schreibsachen mitbringen.
