



Lehrgangsprogramm

Fortbildung für Übungsleiter Ü/C, Ü/B
Functional Training
vom 22.04. - 24.04.2024

	Referent	Ort
Montag, 22. April 2024		
10.00 - 10.30 Uhr	Begrüßung und Informationen zum Lehrgang	
10.30 - 12.00 Uhr	Theoretischer Einstieg: Functional Training, Philosophie und Konzepte	
13.30 - 15.30 Uhr	Functional Screening in Theorie und Praxis	
16.00 - 17.30 Uhr	Mobilitäts- und Stabilitätstraining im FT	
19.00 - 20.30 Uhr	Screening in der praktischen Umsetzung	
Dienstag, 23. April 2024		
08.30 - 10.00 Uhr	Auswertung und Konsequenzen der Tests	
10.30 - 12.00 Uhr	Einsatz von Kleingeräten im Functional Training	
14.00 - 15.30 Uhr	Neurozentriertes Functional Training	
16.00 - 17.30 Uhr	Stationstraining im Functional Training	
20.00 - 21.30 Uhr	Regeneratives Schwimmen	
Mittwoch, 24. April 2024		
08.30 - 10.00 Uhr	Ernährung und Regeneration - Theorie	
10.30 - 12.00 Uhr	Regeneration und Beweglichkeit	
12.00 - 12.30 Uhr	Abschlussbesprechung und Feedback	

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Bitte die unten angegebene Zeit unbedingt beachten.

Frühstück ab 07.15 Uhr
Mittagessen 12.40 Uhr
Abendessen ab 17.45 Uhr

Bibliothek:

Dienstag, 13.00-13.45 Uhr
Mittwoch, 13.00-13.45 Uhr

Bücherrückgabe:

Freitag, 07.45-08.30 Uhr

Zimmer am Mittwoch nach dem Frühstück räumen & Schlüsselabgabe - Umkleiden Halle 2

Telefonnummer Nachtdienst im Notfall: 07223/5119-99 oder -99 über das Flurtelefon

Wir bitten Sie darum, uns beim Einsparen von Energiekosten zu unterstützen. Vielen Dank.