



Lehrgangsprogramm

Fortbildung für Übungsleiter Ü/C, Ü/B
In und um das Gleichgewicht
vom 24.04. - 26.04.2024

	Referent	Ort
Mittwoch, 24. April 2024		
10.15 Uhr	Begrüßung und Informationen zum Lehrgang	
10.30 - 12.00 Uhr	Theoretischer Einstieg: Gleichgewicht, sportbiologische Hintergrundinformationen	
14.00 - 15.30 Uhr	Neurozentrierte Ansätze im Gleichgewichtstraining	
16.00 - 17.30 Uhr	Gleichgewichtstraining im Stationsbetrieb	
Donnerstag, 25. April 2024		
08.30 - 10.00 Uhr	Bei den Füßen fängt es an - Fuß- und Beinachsentraining	
10.30 - 12.00 Uhr	Von Stabilität zu Instabilität	
14.00 - 15.30 Uhr	In der Balance bleiben mit Yoga	
16.00 - 17.30 Uhr	Blieb im Gleichgewicht mit abwechslungsreichen Übungen	
Freitag, 26. April 2024		
08.30 - 10.00 Uhr	Mentales Gleichgewicht	
10.30 - 12.00 Uhr	Mentales Gleichgewicht	
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 Freitag 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.