

B-Fortbildung „Verlängerung 2. Lizenzstufe“
Thema: „Upcycling im Rehasport. Rehasport einst und jetzt“
16.11. - 17.11.2019

Lehrgangsort: Landshut

Lehrgangsleitung: Juliana Mangold, Kleinstockach 4 ½, 84416 Taufkirchen(Vils); Handy 0178/6326567

Referenten: Rainer Steinberger

Zeit	Thema		
26.10.19			
09:00 – 09:15		Einführung und Organisationsablauf des Lehrgangs	Juliana Mangold
09:15 – 10:45	2 UE (Theorie)	Powerpoint Präsentation „Was ist natürliches Laufen“ (Laufen für Jedermann, vom „Jäger“ zum „gesundheitlichen Laufen“) Welchen Einfluss hat die Schuhindustrie auf unseren Laufstil	Rainer Steinberger
10:45 – 12:15	2 UE (Praxis)	Laufstil Aufzeichnung vor Schulung, Lauftechniken, Schulungsmöglichkeiten	Rainer Steinberger
12:15 – 12:45		Pause	
12:45 – 15:00	3 UE (Praxis)	Spielerisch Laufen lernen, Outdoor & Indoor Möglichkeiten, Koordination und Ausdauer	Rainer Steinberger
15:00 – 15:15		Pause	
15:15 – 16:45	2 UE (Praxis)	Dehnen damals & Stretching heute (Ziel: reduzieren der Muskeldysbalancen)	Rainer Steinberger
27.10.19			
09:00 – 09:45	1 UE (Praxis)	Rumpftraining (für allgemein körperliche Fitness)	Rainer Steinberger
09:45 – 11:15	2 UE (Theorie +Praxis)	Laufstilanalyse nach unserem Crashkurs (hören,sehen, tun, lernen)	Rainer Steinberger
11:15 – 11:30		Pause	
11:30 – 13:45	3 UE	Rumpftraining mit Stuhl (von leicht zu schwer) Gleichgewichtstraining	Rainer Steinberger
		Abschluss / Übergabe Zertifikate	Juliana Mangold

Änderungen vorbehalten!