

37. Übungsleitertreff mit Lizenzverlängerung Samstag, 17.03.2018 in Dingolfing

Turnhalle Mittelschule Dingolfing, Bahnhofstraße 31 –Eingang Bushaltestelle gegenüber E-Center

Lehrgangsleitung: Charlotte Dowrtiel mobil: **0175-1551051** (Fachwartin Rehasport BVS Bayern - Bezirk NB)

Workshop Teil 1 von 2 – hier Teil 1 in Dingolfing				
Zeit	Thema: Möglichkeiten des Muskelaufbaus, Auswirkung der Muskulatur, Spiralmuskeltraining		Raum	Referenten
Samstag 17.03.2018				
9.00 - 9.15	Theorie	Begrüßung, Zielsetzung und Organisation des Tages	Lehrsaal	Charlotte Dowrtiel
9.15 - 10.00	Theorie	Auswirkung der Muskulatur zur Prävention auf drohende Erkrankungen...	Lehrsaal	Charlotte Dowrtiel
10.00 – 12.15	Theorie	Möglichkeiten des Muskelaufbaus – große Muskelgruppen und Tiefenmuskulatur	Turnhalle	Tina Ostermeier
12.15-12.45		Mittagspause		
12.45-13.30	Theorie	Einführung in das Spiralmuskeltraining	Lehrsaal	Hannelore Kraft
13.30-14.15	Praxis	Spiralmuskeltraining im Bereich Rehasport	Lehrsaal	Hannelore Kraft
13.30 -14.15	Praxis	Gehsicherheitstraining bei Div. Krankheitsbildern wie COPD oder Asthma	Turnhalle	Charlotte Dowrtiel
15.15-16.00	Theorie	Abschlussbesprechung	Lehrsaal	Charlotte Dowrtiel