

Lehrgangsprogramm

EU Health-Coach Outdoormodul Teil 1

Lehrgangsnummer: 206750
Datum: 31.10. – 01.11.2020
Ort: Gartenstr. 19, 03050 Cottbus
Lehrgangsleitung: Katrin Weiser
 Dipl. Sportwissenschaftlerin

Samstag, 31.10.2020			
Zeit	Thema	Ort	LE
09.00	Begrüßung, Einweisung in das Thema Laufsport	SR	2
10.30	Pause		
10.45	Laufanalyse, Fehlerbilder und Korrekturen	Outdoor / Sportplatz	2
12.15	Pause		
13.00	Auswertung Laufanalyse; Techniktraining	Outdoor / Sportplatz	2
14.30	Pause		
14.45	Grundübungen Lauf ABC	Outdoor / Sportplatz	2
16.15	Pause		
16.30	Trainingssteuerung und Planung	SR	1
17.15	Ende		
Sonntag, 01.11.2020			
Zeit	Thema	Ort	LE
09.00	Trainingssteuerung und Planung	SR	2
10.30	Pause		
10.45	Praxisprogramme	Outdoor / Sportplatz	2
12.15	Pause		
13.00	Kräftigung; Microteaching	Outdoor / Sportplatz	2
14.30	Pause		
14.45	Beweglichkeit; Microteaching	Outdoor / Sportplatz	2
16.15	Pause		
16.30	Dehnung; Microteaching Auswertung	Outdoor / Sportplatz	1
17.15	Ende		

Programmänderung möglich
 SR= Seminarraum; SH = Sporthalle

Hinweis: Sportsachen mitbringen