

**Ablaufplan Sportler – Samstag, 11.06.2022**

<b>Zeit</b>	<b>Themen</b>
09:00 – 09:15	Check In
09:15 – 09:30	Begrüßung
09:30 – 10:15	<b>Screening</b>
10:30 – 11:15	<b>Warm Up</b>
11:30 – 13:00	<b>Training mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht</b>
13:00 – 13:45	Mittagspause
13:45 – 14:45	<b>Der Athletik Zirkel (HIIT Training)</b>
15:00 – 15:45	<b>Yoga / Agilität *</b>
16:00 – 16:45	<b>Yoga / Agilität *</b>
16:45 – 17:00	Kaffeepause
17:00 – 17:30	<b>Ernährung</b>
17:30 – 18:00	Fragerunde

\*Die Teilnehmer werden in 2 Gruppen eingeteilt. So können die Themen „Yoga“ und „Agility“ in Kleingruppen durchgeführt werden, um gezielter auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer eingehen zu können.

Jeder Teilnehmer erhält einen kostenlosen Onlinezugang zu unserer YouTube Plattform „Fit im Rollstuhl“, auf der es zu allen Themen ergänzende Vorträge und Workshops geben wird.