

*Dirk Lösel*

FIT IM ROLLSTUHL

## **Zeitplan Rollstuhlfahrer/ -innen**

Samstag, 11.06.2022

<b>Zeit</b>	<b>Inhalt</b>
09:00 – 09:15	Check In
09:15 – 09:30	Begrüßung und Organisation
09:30 – 10:15	Testen in Bewegung – Das Screening
10:30 – 11:15	Aufwärmen – Der Warm Up im Sport
11:30 – 13:00	Training mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht
13:00 – 13:45	Mittagspause
13:45 – 14:30	Athletik Zirkel/ HIIT Training
14:45 – 15:30	Agilität – Bewegen mit dem Stuhl Yoga für Rollstuhlfahrer (in Kleingruppen)
15:45 – 16:30	Agilität – Bewegen mit dem Stuhl Yoga für Rollstuhlfahrer (in Kleingruppen)
16:30 – 16:45	Kaffeepause
16:45 – 17:30	Ernährung und Sport
17:30 – 18:00	Fragerunde, Feedback und Ausblick