



Zeitplan Trainer/-innen, Physiotherapeut/-innen, Interessierte

Samstag, 11.06.2022

Zeit	Inhalt
09:00 – 09:15	Check In
09:15 – 09:30	Begrüßung und Organisation
09:30 – 10:15	Testen in Bewegung – Das Screening (1 LE)
10:30 – 11:15	Aufwärmen – Der Warm Up im Sport (1 LE)
11:30 – 13:00	Training mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht (2 LE)
13:00 – 13:45	Mittagspause
13:45 – 14:30	Athletiktraining Theorie (1 LE)
14:45 – 15:30	Agilität – Bewegen mit dem Stuhl (1 LE)
15:45 – 16:30	Yoga für Rollstuhlfahrer (1 LE)
16:30 – 16:45	Kaffeepause
16:45 – 17:30	Ernährung und Sport (1 LE)
17:30 – 18:00	Fragerunde, Feedback und Ausblick