



Ablauf Basismodul Gesundheitstraining (EU Health-Coach)

Lehrgangsnummer: 206750
Datum: 11.09. – 13.09.2020
Ort: Gartenstr. 19, 03050 Cottbus
Lehrgangsleitung: Pia Strack
B.A. Sportwissenschaft–Gesundheitssport & Prävention, Sportfachfrau (IHK)

Freitag, 11.09.2020			
Zeit	Thema	Ort	LE
17.00	Einstieg in den Lehrgang	SR	2
18.30	Pause		
19.15	Förderung von Mobilität und Beweglichkeit im Gesundheitssport	SH	2
20.45	Ende		

Samstag, 12.09.2020			
Zeit	Thema	Ort	LE
09.00	Besonderheiten Wirbelsäule und Lenden-Becken-Hüftbereich Praktische Übungen	SH	2
10.30	Pause		
10.45	Besonderheiten Füße, Knie, Hüfte Praktische Übungen	SH	2
12.15	Pause		
13.00	Besonderheiten Nacken, Schulter, Schultergürtel Praktische Übungen	SH	2
14.30	Pause		
14.45	Krafttraining im Gesundheitssport - Erstellung von Übungsprogramm	SR/SH	1/1
16.15	Pause		
16.30	Umsetzung von Übungsprogrammen	SH	2
18.00	Ende		

Sonntag, 13.09.2020			
Zeit	Thema	Ort	LE
09.00	Ausdauertraining im Gesundheitssport	SR	2
10.30	Pause		
10.45	HKL-Training in der Sporthalle	SH	2
12.15	Pause		
12.30	Zusammenfassung, Abschluss und Auswertung	SR	2
14.00	Ende		

Programmänderung möglich
SR= Seminarraum; SH = Sporthalle

Hinweis: Sportsachen mitbringen

