S t u n d e n p l a n

Übungsleiterkurs 2017

	Samstag 6.5.2017	
08.45	Eintreffen, Administration	Kronberger
9.15 - 10.50	Trainingslehre allgemein	Kronberger
11.00 - 12.30	Aufwärmen, Beweglichkeit, Stabilisation	Kronberger
	MITTAGSPAUSE	
13.30 - 17.15	Sportmedizin, Anatomie	
	Vorbeugung u. Vermeidung von Sport-	
	Verletzungen, Erste Hilfe	Ruthmann
17.30 - 18.30	Std.Bild vorbereiten Theorie, Einteilung	Kronberger
	Trainingsbegleitung	
	Präsentationsbesprechung	