

Programm

23.11.2024-24.11.2024

Lungensport Refresher Frankfurt am Main



Zeitplan

| | | |
|-------------------|-------------------|---------------------|
| Samstag, 23.11.24 | Beginn: 10:00 Uhr | Ende: ca. 20:30 Uhr |
| Sonntag, 24.11.24 | Beginn: 08:30 Uhr | Ende: ca. 14:30 Uhr |

zeitliche Änderungen vorbehalten

Je nach Situation und Informationsbedarf können folgende Themen beim Refresher-Kurs behandelt werden:

- Besprechung verschiedener Probleme der bisherigen Arbeit
- Diskussion mit Ansätzen zur Problemlösung*
- Handouts und Hilfestellungen
- Stellenwert der Sport- und Bewegungstherapie

Darüber hinaus wird beim Refresher-Kurs auf folgende Punkte jeweils in Theorie und Praxis eingegangen:

- Ausdauertraining*
- Krafttraining*
- Beweglichkeitstraining*
- Koordinationstraining sowie*
- Gestaltungsmöglichkeit einer Kursstunde*

Weitere Sonderpunkte können im Rahmen einer geführten Diskussion erarbeitet werden.

* Die Punkte entsprechen den vom DBS geforderten 15 Unterrichtseinheiten für einen Refresher-Kurs.

Lehrgangsleitung

Frau Michaela Frisch

Lehrgangsort

Sport- und Bildungsstätte des Landessportbundes Hessen

Otto-Fleck-Schneise 4

60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069/ 67 89-400

www.sport-in-hessen.de