

## Stundenplan ÜbungsleiterInnen Fitness- und Gesundheitssport SPEZIALMODUL

### FREITAG, 8.10.2021

Zeit	Inhalt	Dauer	Praxis/ Theorie	Referent	Halle
14:00 – 15:30	<b>Warm up:</b> -Aufwärmmethoden und Aufwärmspiele im Fitness- und Gesundheitssport	2 EH	Praxis	Mag. Florian Retter	Fitnessraum
	Pause	15 min			
15:45 – 18:45	<b>Ausdauer</b> -Lauftechnik/ Laufschule -Nordic Walking -Vom Gehen zum Laufen -spielerisches Ausdauertraining	4 EH	Praxis	Mag. Florian Retter	Fitnessraum

### SAMSTAG, 9.10.2021

Zeit	Inhalt	Dauer	Praxis/ Theorie	Referent	Halle
09:00 – 10:30	<b>Kraft &amp; Stabilität 1:</b> -Bodyweight-Training – Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht	2 EH	Praxis	Stefan Wimmer	Fitnessraum
	Pause	15 min			
10:45 – 12:15	<b>Spiele &amp; Spaß</b> Spielerisches Training im Gesundheitssport	2 EH	Praxis	Stefan Wimmer	Fitnessraum
12:15 – 13:00	Mittagspause				
13:00 – 16:00	<b>Kraft &amp; Stabilität 2:</b> -Functional Training mit Kettlebell ua. Materialien – Kräftigung mit -Partner Workout	4 EH	Praxis	Stefan Wimmer	Kraftsportraum 2 + 3
	Pause	15 min			
16:15 – 17:45	<b>Cool Down &amp; Regeneration</b> -Regenerations- und Entspannungs-Methoden -Cool Down -Faszientraining	2 EH	Praxis	Stefan Wimmer	Fitnessraum

**SONNTAG, 10.10.2021**

Zeit	Inhalt	Dauer	Praxis/ Theorie	Referent	Halle
09:00 – 12:45	<b>Koordination</b> -Sturzprävention -Training der koordinativen Fähigkeiten -Brainfitness (Kleinhirnansteuerung)	5 EH	Praxis	Roman Pallesits	Fitnessraum
12:45 – 13:30	Mittagspause				
13:30 – 16:30	<b>Beweglichkeit</b> -Mobilisation (Nacken, Schulter, Ellbogen, Handgelenk, Wirbelsäule, Hüfte, Knie, Sprunggelenk) -Stick Mobility Training -Dehnen	4 EH	Praxis	Roman Pallesits	Fitnessraum