

Samstag, 4.12.2021

	Themenschwerpunkt	verlängerbare Lizenzen
Vormittag 9:00 - 12:45 Uhr (5 UE)	<p>„Gamechanger Haltung“ <i>(Jochen Allebrand)</i></p> <p>Die Evolution hat uns Menschen zum perfekten Läufer und Werfer werden lassen. Über Millionen von Jahren entstand ein Körper, der zu optimalen Bewegungen in der Lage ist. Durch unsere „moderne Lebensweise“ prägen wir allerdings die erforderlichen optimalen Bewegungsmuster nicht mehr aus - mit negativen Konsequenzen für unsere körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit, aber auch für unsere kognitive und emotionale Entwicklung. Erfahren Sie in dieser Fortbildung anhand vieler praktischer Übungen, wie Sie funktionelle Bewegungsmuster lernen, lehren und damit „reaktivieren“ können - darauf bauen alle Leistungen in der Leichtathletik auf.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ C-Trainer „Freizeit- und Breitensport“ ▪ C-Trainer „Leistungssport“ ▪ C-Trainer „Kinderleichtathletik“ ▪ B-Trainer (alle Disziplinblöcke)
Nachmittag 14:00 - 17:45 Uhr (5 UE)		