

# Programm

24.02. 24-25.02.24

Lungensport Refresher Frankfurt am Main



## Zeitplan

Samstag, 24.02.24	Beginn: 10:00 Uhr	Ende: ca. 20:30 Uhr
Sonntag, 25.02.24	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](http://www.sport-in-hessen.de)