

Fr

09.03.2018

Sa

10.03.2018

So

11.03.2018

Mo

12.03.2018

Di

13.03.2018

Mi

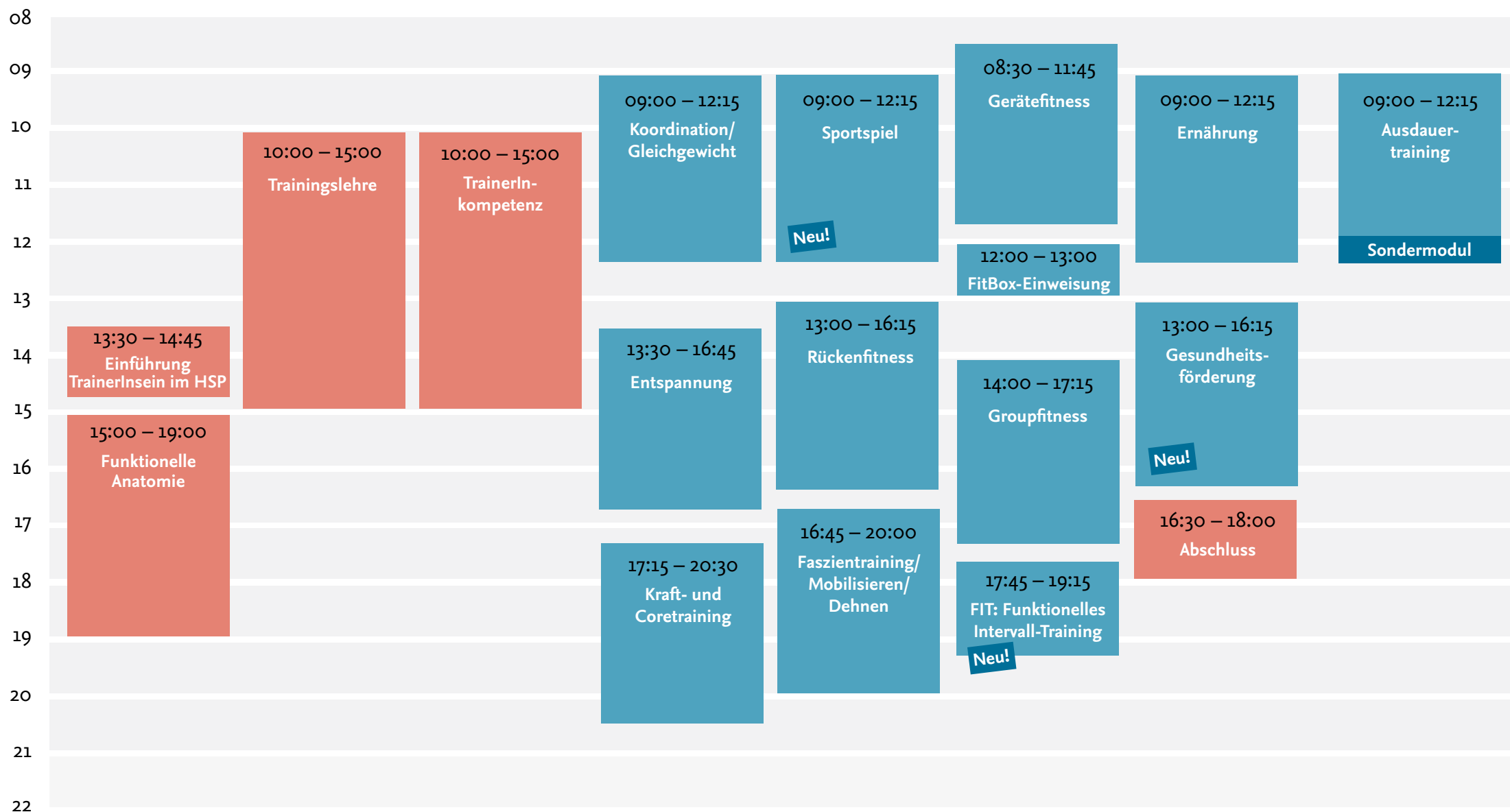
14.03.2018

Do

15.03.2018

Mi

21.03.2018



● Pflichtmodule
 ● Wahlmodule

13:30 – 14:45  
Einführung  
TrainerInsein im HSP

15:00 – 19:00  
Funktionelle  
Anatomie

10:00 – 15:00  
Trainingslehre

10:00 – 15:00  
TrainerIn-  
kompetenz

09:00 – 12:15  
Koordination/  
Gleichgewicht

13:30 – 16:45  
Entspannung

17:15 – 20:30  
Kraft- und  
Coretraining

09:00 – 12:15  
Sportspiel

Neu!

13:00 – 16:15  
Rückenfitness

16:45 – 20:00  
Faszientraining/  
Mobilisieren/  
Dehnen

08:30 – 11:45  
Gerätefitness

12:00 – 13:00  
FitBox-Einweisung

14:00 – 17:15  
Groupfitness

17:45 – 19:15  
FIT: Funktionelles  
Intervall-Training

Neu!

09:00 – 12:15  
Ernährung

13:00 – 16:15  
Gesundheits-  
förderung

Neu!

16:30 – 18:00  
Abschluss

09:00 – 12:15  
Ausdauer-  
training

Sondermodul