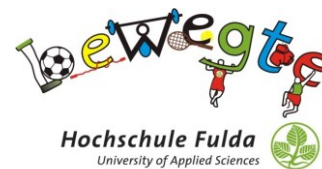


ÜL-Hochschulsport Fulda: 0€  
Hochschul- und adh-Mitglieder: 20€  
Externe: 45€



## Ablauf

"Funktionelles Training" im Sport

Praktische Tipps für die Praxis

Samstag, 13.01.2018, 10:00 – 17:00 Uhr, Hochschule Fulda

10:00 Uhr	Seminarstart in Raum 41 (Gebäude B): 103/104: Begrüßung, Vorstellung, Ablauf
2 UE	<u>Theorie im Seminarraum:</u> Sinn und Zweck des funktionellen Trainings Trainingsprinzipien Trainingsequipment Funktionelles Training bei Dysbalancen/nach Verletzungen
2 UE	<u>Praxis in der Sporthalle</u> Erarbeiten von Übungen mit Kleingeräten Trainingsparcours
13:00 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	<u>Praxis in der Sporthalle:</u> Koordinatives Training Rücken- und Rumpfstabilisation Flexibilität, Verkürzungen, Dysbalancen Fascientraining Fallbeispiele erarbeiten für unterschiedliche Sportarten/Dysbalancen
17:00 Uhr	Seminarende: Beurteilung, Feedback, Verabschiedung

Allgemeiner Hochschulsport der Hochschule Fulda

[www.hs-fulda.de/sport](http://www.hs-fulda.de/sport)

maria.eife@hs-fulda.de