

Möglicher sportiver Seminarablauf Paket 1:

8:05 – 8:15 Uhr	Sporteinheit "Mobilisation"
	Seminarbeginn
9:35 – 09:45 Uhr	Sporteinheit "Balance"
	Weiterer Seminarablauf
11:05 - 11:15 Uhr	Sporteinheit "Kräftigung"
	Weiterer Seminarablauf
12:05 - 12:10 Uhr	Sporteinheit "Dehnung"

Möglicher sportiver Seminarablauf Paket 2:

8:05 – 8:15 Uhr	Sporteinheit "Mobilisation"
	Seminarbeginn
9:35 – 09:45 Uhr	Sporteinheit "Balance"
	Weiterer Seminarablauf
11:05 - 11:15 Uhr	Sporteinheit "Kräftigung"
	Weiterer Seminarablauf
12:05 - 12:10 Uhr	Sporteinheit "Dehnung"
	Mittagspause
13:15 – 13:20 Uhr	Sporteinheit "Koordination"
	Weiterer Seminarablauf
15:00 – 15:10 Uhr	Sporteinheit "Kräftigung"
	Weiterer Seminarablauf
16:25 – 16:35	Sporteinheit "Entspannung"

Möglicher sportiver Seminarablauf Paket 3:

Tag 1	Ablauf z.B. s. Paket 2
Tag 2	Ablauf s. Tag 1 mit anderen Übungen innerhalb der Sporteinheit

Die einzelnen Sporteinheiten können gerne länger gehen. Je nach Zeitplan des Seminars.



Find YOUR perfect level!