

Online Lehreinheiten

Datum	Uhrzeit	Thema	LE	Referent
02.02.2024	16.45 - 17.00 Uhr	Begrüßung		Löhle-Güler
	17.00 - 17.45 Uhr	Wiederholung der wichtigsten Trainingsprinzipien	1	Stärz
	17.45 - 18.00 Uhr	Aufwärmen und Abwärmen ein theoretischer Umriss der modernen Sichtweise	1	Stärz
	18.15 - 19.45 Uhr	Zeitgemäßes Beweglichkeitstraining - Praxis	2	Tobler
06.02.2024	16.45 - 18.15 Uhr	Biomechanik - technische Grundbewegungsmerkmale	2	Löhle-Güler
	18.30 - 20.00 Uhr	ISU Regelwerk Einführung	2	Wagner-Kutinová
	20.15 - 21.00 Uhr	Regelwerk im Nachwuchsbereich	1	Wagner-Kutinová

Änderungen bleiben vorbehalten

Hinweis:

Bitte ziehen Sie eine dehnbare Hose an. Das Beweglichkeitstraining ist eine Praxiseinheit.

