

ZEITPLAN

Th = Theorie

Pr = Praxis

UE = Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Min.)



Mo

Di

Mi

Do

Fr

9:00

• Gehmeditation (Pr)

• Natural Movements (Pr)

• Barefoot Routine (Pr)

10:00

• Begrüßung & Einführung (Th)
• Evolution (Th)

• Biomechanik des Gehens (Th)

• Natural Movements (Pr)

• Bewegungskorrektur (Th)

• schriftliche Prüfung (Pr)

Pause

Pause

Pause

Pause

12:15

• Evolutions-Anatomie 1 (Th)

• Fehlstellungen (Th)

• Gangübungen (Th)

• Stress (Th)

• praktische Prüfung (Pr)

Mittagspause (60min)

Mittagspause (60min)

Mittagspause (60min)

Mittagspause (60min)

14:00

• Pathologie "Fehlstellungen" (Th)

• Biomechanik des Fußes (Th)
• Gangsanalyse 1 (Pr)

• PMR (Pr)
• PowerPoint-Karaoke (Th)

• Simulation Coaching
• Fallbeispiele

• Barfuß Lauftechnik (Pr)
• Fragen / Abschluss (Th)

Pause

Pause

Pause

Pause

Ende: 16:30 Uhr

15:45
bis
18:30

• Assessments / Motion Control
• Coaching (Th)
• funktionales Training 1 (Pr)

• Gangsanalyse 2 (Pr)
• Körperbalance (Pr)
• Einbeinstand (Pr)

• Barefoot Stretches (Th)
• Anamnese (Th)
• Coaching Praxis (Pr)

• Waldbaden / Earthing (Pr)

UE

8

9

9

9

5

40
(gesamt)