

Samstag 09.11.2024

Uhrzeit	Thema	Referenten
09:00 – 09:45 Uhr	Begrüßung und Einleitung Lernphasenmodell - Theorie	Zawieja
09:45 – 11:15 Uhr	Lernstufe I (Update) und II (Einführung) – Praxis inkl. Fehlererkennung und –Korrektur – Theorie und Praxis	Zawieja
11:15 – 12:00 Uhr	Trainingsmethoden Teil I Belastungskonfigurationen, Übungsauswahl und Wochenplanung – Theorie	Zawieja
12:00 - 13:00 Uhr	Mittagspause	
13:00 – 14:30 Uhr	Teilnehmer entwickeln Trainingspläne - Theorie	Zawieja
14:45 – 16:00 Uhr	Videocoaching, Tipps und Hilfsmittel für die Fehlerkorrektur Lernstufe I und II. Aufgabenstellung für einen optimalen Einstieg in den 2.Tag Theorie und Praxis	Zawieja

Samstag 10.11.2024

Uhrzeit	Thema	Referenten
09:00 – 10:30 Uhr	Abschluss Lernstufe I und II in der Praxis, „coach to coach“ inkl. Fehlererkennung und –Korrektur – Praxis	Zawieja
10:30 – 10:45 Uhr	Pause	
10:45 – 12:15 Uhr	Lernstufe III, „coach to coach“ inkl. Fehlererkennung und –Korrektur – Praxis und Theorie	Zawieja
12:15 – 13:15 Uhr	Mittagspause	
13:15- 14:45 Uhr	Zusammenfassung der gesamten Lernstufen inkl. Fehlererkennung und –Korrektur, Videocoaching Praxis und Theorie	Zawieja
14:45 – 15:00	Pause	
15:00 – 15:45 Uhr	Key Movements und Transitions im Reißen, Umsetzen und Ausstoßen - Praxis	Zawieja
15:45 – 16:00 Uhr	Abschluss und Ausblick	Zawieja