

Seminar proprio Reha / Return 2 Play

10:00 – 17.00 Uhr

Teilnehmer: 16

10.00 – 11:15 Uhr Theoretische Einführung Return to play / Reha

11:15 – 12:30 Uhr Y-Balance Test
Theorie und praktische Umsetzung

12.30 – 13:30 Uhr Mittagspause

13:30 – 14:30 Heel Rise, Side-Hop, Unterberger Tretversuch
Theorie und praktische Umsetzung

14:30 – 16:00 Einbein-Kniebeuge, Einbein-Weitsprung, Einbeinstand-
Balance
Theorie und praktische Umsetzung

16:00 – 16:30 Ganganalyse und Einlagenkonstruktion

16.30 – 17.00 Uhr Abschluss mit Auswertung der Testergebnisse,
Feedbackrunde und Prüfung
