

Kurs 5 Übungsbögen

NEL Training® und Übungsbögen

Erklären und Üben der einzelnen Übungen.

Zusammenführen der Anamnese und des Screenings zum Erstellen eines Übungsprogramms.

Dozentinnen: Friederike von Drachenfels, Elke Bretz

Dauer: Freitagnachmittag ab 15.00 Uhr bis Sonntagmittag 14.00 Uhr

Ziel

Die TeilnehmerInnen lernen die praktische Durchführung der einzelnen Übungen des NEL Trainings.

Lerninhalte

- Wiederholen der theoretischen und praktischen Kenntnisse aus den Kursen 1–4
- Erlernen der praktischen Durchführung der Bewegungsübungen des NEL Trainings
- Erlernen der Bedeutung und Wirkung jeder einzelnen Bewegungsübung des NEL Trainings
- Anhand der genannten Lerninhalte werden individuelle Übungsprogramme für den Praxisalltag erarbeitet

Methodik

- Geleitetes Unterrichtsgespräch
- Praktisches Üben
- Auswertung und Feedbackrunde