

Stundenplan EQ Gesundheit und Fitness Viervitz

Zeit	Donnerstag, 30.04.2026	Ort	Freitag, 01.05.2026	Ort2	Samstag, 02.05.2026	Ort3	Sonntag, 03.05.2026	Ort4
08:30- 08:45			Morgenroutine (10 min.)		Morgenroutine (10 min.)		Morgenroutine (10 min.)	
08:45 - 09:30			Anatomie/ Physiologie II	Sem.	Trainingslehre I	Sem.	Bewegungslehre	
09:30 - 10:15			Anatomie/ Physiologie II	Sem.	Trainingslehre II	Sem.	Kaffeepause	
10:15 - 10:30			Kaffeepause		Kaffeepause	Sem.	Pferde-Praxis	Halle
10:30- 11:15		Sem.	Wirkmechanismen auf dem Pferd I	Sem.	Gesundheitl. Einschränkungen		Pferde-Praxis	Halle
11:15 -12:00	Anreise	Sem.	Wirkmechanismen auf dem Pferd II	Sem.	Unfallverhütung		Pferde-Praxis	Halle
12:00 - 12:45	Begrüßung, Vorstellung	Sem.	Gesundheitsverständnis	draußen	Fallschulung		Reflexion	Halle
12:45- 13:30	Erläuterung der Wirkmechanismen I		Mittagspause	Sem.	Mittagspause		Abreise	
13:30 - 14:15	Erläuterung der Wirkmechanismen III	Sem.	Pferde-Praxis Demo		Pferde-Praxis Demo			
14:15- 15:00	Kaffeepause	Sem.	Pferde-Praxis Demo	Halle	Pferde-Praxis Demo			
15:00- 15:15	Fitnessstest		Kaffeepause	Halle	Pferde-Praxis Demo			
15:15- 16:00	Fitnessstest	Sem.	Funktionsgymnastik Theorie+Praxis	Sem.	Kaffeepause			
16:00- 16:45	Bewegungsspiele	Sem.	Funktionsgymnastik Theorie+Praxis	Sem.	Ergänzungssport Cross Fit			
	Reiten im Damensattel?		Reiten im Damensattel?		Reiten im Damensattel?			
LE	7		9		9		5	30

Stundenplan EQ Gesundheit und Fitness Viervitz, neu 25.09.2025