

Zeitplan: B- C-Trainer-Fortbildung

Referent: Peter Luthardt

Samstag, 31.10.2026

„Differentielles Training“



bis 08.45 Uhr Anreise

09.00 Uhr Seminarraum

Begrüßung, Vorstellung des Zeitplans

9.30 – 10.30 Uhr Seminarraum

Kick-off-Vortrag zum Differentiellen Training

- Was ist Differentielles Training? • Unterschiede zum traditionellen/klassischen Training
- Die diskutierten Gegensätze • „Historischer“ Exkurs

10.45 Uhr – 12.15 Uhr Praxis / Halle

A Differentiell Aufwärmen

- Ist das Ein-/Warmlaufen noch notwendig? • Aktivieren, Mobilisieren, Dehnen
- Die Rolle der Neuroathletik
- Der Joint-by-Joint- Approach -

12.30 Uhr Mittagessen

13.30 Uhr – 14.15 Uhr Praxis / Halle

B Differentielles Üben am Balleimer

- Festigen durch „Einschleifen“ vs. Etablieren der Variabilität • Die Rolle der Neuroathletik
- Bewegungskorrektur vs. Intuitives Erschließen/Stärken von Bewegungsmöglichkeiten • Störmanöver
- Variation, Intuition und Antizipation vor Manifestation -

14.15 Uhr – 15.30 Uhr Praxis / Halle

C Differentielles Üben am Tisch

- Wenig Vorgabe, viel Intuition • Antizipation vor Spekulation • Wettkampf- und Turnierformen
- Das Ergebnis! Reflektorisches Zusammenspiel von Kopf, Muskeln, Sehnen und Nerven

15.30 Uhr – 16.00 Uhr Praxis / Halle

- Pause bei kurzer Reflektion

16.00 Uhr – 17.30 Uhr Praxis / Halle

D Eine differentielle Trainingseinheit

- Aufwärmen / Neuroathletik / Spieltaktik / Wettkampf / cool down

17.30 – 18.00 Uhr Praxis / Halle

- Kurze Reflektion / Rückbau / Unterlagen / Aufgaben für den digitalen Teil / Literaturhinweise

18.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Lehrgangskosten: 75 € (inkl. Mittagsverpflegung und Kaffee) bei 9 UE und 6 UE online-Aufgabe