

## Benötigte Infrastruktur

### Für die Schulung

- Raum, in dem 4-6 Personen ungestört sitzen können
- Laptop
- Beamer oder Bildschirm
- Eventuell Anatomische Modelle

### Für das Übungsprogramm

4 Übungsstationen (max. 2 Teilnehmende an einer Station)

- Raum mit ca. 20-30m<sup>2</sup> freier Fläche
- Station 1:
  - Gymnastikmatten
  - Pezzibälle
  - Frottétücher
  - Hanteln
- Station 2:
  - Stühle
  - Therabänder
  - Frottétücher
  - Balance Pads
- Station 3:
  - Stühle
  - Therabänder
  - Frottétücher
  - Balance Pads
- Station 4:
  - Stühle
  - Stepper
  - ev. 1 Spiegel

### Für die Datenerhebung

- 1 Laptop oder 1 Tablet
- persönliche Emailadresse