

Samstag, 13.10.2018



	Halle 1: Mittelschule	Halle 2: Gymnasium (# 1)	Halle 3: Gymnasium (# 2)	Halle 4: Realschule (# 1)	Halle 5: Realschule (# 2)
09:00 - 09:45	Opening - gemeinsames Warm-up mit Ilona Müller				
10:00 - 11:30	<b>WS 111</b>  Bewegtes funktionelles Training  <b>P, FA</b> <i>Katrin Seibert</i>	<b>WS 112</b>  Jazz Dance - Aufbau eines Warm-ups  <b>RSG</b> <i>Hannah Köhl</i>	<b>WS 113</b>  Körperwahrnehmung (basierend auf der Release-Technik)  <b>P, S</b> <i>Susann Selke</i>	<b>WS 114</b>  Rückenfitness  <b>P, S, FA</b> <i>Ilona Müller</i>	<b>WS 115</b>  Gefühlvoll mit Lyrical Dance  <b>RSG</b> <i>Martina Darchinger</i>
	<b>WS 121</b>  QiGong - Meditation in Bewegung  <b>P, S</b> <i>Katrin Seibert</i>	<b>WS 122</b>  Jazz Dance - Techniktraining: Basis Drehungen, Jazz Falls, tanzspezifisches Stretching  <b>RSG</b> <i>Hannah Köhl</i>	<b>WS 123</b>  Kreativer Kindertanz mit Schwerpunkt tänzerische Fantasiereisen  <i>Susann Selke</i>	<b>WS 124</b>  Latin Dance  <b>RSG</b> <i>Ilona Müller</i>	<b>WS 125</b>  Körperbildung - Kraft, Beweglichkeit und Koordination tänzerisch verpackt  <b>P, S, FA, RSG</b> <i>Martina Darchinger</i>
<b>MITTAGSPAUSE</b>					
14:30 - 16:00	<b>WS 131</b>  Kraft und Beweglichkeit für den Rücken mit den Redondo-Minis  <b>P, S, FA</b> <i>Katrin Seibert</i>	<b>WS 132</b>  Pilates für Einsteiger  <b>P, S</b> <i>Hannah Köhl</i>	<b>WS 133</b>  Ballett (Drehungen und Sprünge)  <b>RSG</b> <i>Susann Selke</i>	<b>WS 134</b>  Dance Mixx  <b>RSG, FA</b> <i>Ilona Müller</i>	<b>WS 135</b>  Musical Dance für jedermann  <i>Martina Darchinger</i>
	<b>WS 141</b>  Training für die stabile Mitte mit dem Jacaranda-Ball  <b>P, S, FA</b> <i>Katrin Seibert</i>	<b>WS 142</b>  deepWORK®  <b>P, FA</b> <i>Hannah Köhl</i>	<b>WS 143</b>  Charaktertanz (spanisch)  <b>RSG</b> <i>Susann Selke</i>	<b>WS 144</b>  Stretch & Relax  <b>P, S, FA</b> <i>Ilona Müller</i>	<b>WS 145</b>  Einfache Choreografie aus dem Modern Dance  <b>RSG</b> <i>Martina Darchinger</i>

Die Teilnahme an einem Tag wird mit 8 UE, bzw. die Teilnahme an zwei Tagen mit 16 UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

- ÜI C Allround-Fitness (früher: Turnen-Fitness-Gesundheit)
- Trainer C Gymnastik-Rhythmus-Tanz
- Trainer B Vorführungen und Choreografie
- ÜI C Breitensport des BLSV

Für die Verlängerung der Lizenz Trainer C Leistungssport Rhythmische Sportgymnastik müssen 8 Workshops mit der Kennzeichnung **RSG** besucht werden.

Für die Verlängerung der Lizenz Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic müssen 8 Workshops mit der Kennzeichnung **FA** besucht werden.

Für die Verlängerung der Lizenz ÜL B Sport in der Prävention müssen 8 Workshops mit der Kennzeichnung **P** besucht werden.

Für die Verlängerung der Lizenz ÜL B Sport für Ältere müssen mind. 4 Workshops mit der Kennzeichnung **S** besucht werden.