

Uhrzeit:	ab 07.30 Uhr 08.30 Uhr				
	Ausgabe der Unterlagen im Foyer der Dreifachturnhalle Eröffnung und Begrüßung mit Ehrengästen und Vorstellung der Referentinnen und Referenten				
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5
09:00	LZV All, P, FuG	All	All, FuG	All, P, S, FuG	All, FuG
bis 10:30	<b>AK 1</b> Fitness <b>Tina Winderl</b> <b>Standing Pilates mit dem Theraband</b> Variationen von klassischen Pilates-Übungen – im STEHEN in Kombination mit dem Theraband.	<b>AK 2</b> Kinderturnen <b>Matthias Lossa</b> <b>Abenteuerturnen (3 bis 6 Jahre)</b> Grundlagen in Abhängigkeit von Zeit, Raum, Material und Anzahl der Kinder	<b>AK 3</b> Fitness <b>Ilona Müller</b> <b>workout Variationen</b> Alles was Spaß macht, den Puls hochtreibt und unsere "Problemzonen" verringert. Funktionelles und koord. Ganzkörpertraining <b>Stieppbretter mitbringen</b>	<b>AK 4</b> Gesundheitssport <b>Manuela Jacob</b> <b>Sinchi Balance - das neue Training</b> Spüre deine Kraft durch die Balance der vier Elemente <b>Matte mitbringen</b>	<b>AK 5</b> Gerätturnen <b>Angela Wohlfarth/Leni Plank</b> <b>Krafttraining und Warm Up</b> Schulung der konditionellen Leistungsvoraussetzungen unter Verwendung von Sliders, modernem Intervalltraining, etc.
	LZV All, P, FuG	All	All, FuG	All, P, S, FuG	All
bis 12:15	<b>AK 6</b> Fitness <b>Tina Winderl</b> <b>Rückenmobilität ohne Geräte</b> Bewegung ist alles! Hier kommt die gesamte Wirbelsäule zum Einsatz.	<b>AK 7</b> Kinderturnen <b>Matthias Lossa</b> <b>Abenteuerturnen (6 bis 9 Jahre)</b> Aufbau von Erlebnislandschaften, um die Kinder allgemein zu fördern und zu fordern.	<b>AK 8</b> Fitness <b>Ilona Müller</b> <b>"easy dance"</b> Einfache und leicht nachvollziehbare Aerobic-Basic Schritte zu untersch. Musik vertanz. Choreografien, die von jedem erfolgreich umgesetzt werden können.	<b>AK 9</b> Gesundheitssport <b>Manuela Jacob</b> <b>Shaolin - Training</b> das etwas andere Fascientraining <b>Matte mitbringen</b>	<b>AK 10</b> Gerätturnen <b>Angela Wohlfarth/Leni Plank</b> <b>Balken</b> Grundlagenschulung nach DTB-Balkenkonzept, Haltungsschulung und Kräftigung mit Fitnessbänder am Balken
	<b>12:15 bis 13:00 Uhr - P a u s e</b>				
13:00	LZV All, P, FuG	All	All, P, FuG	All, P, S, FuG	All, FuG
bis 14:30	<b>AK 11</b> Fitness <b>Tina Winderl</b> <b>Faszientraining mit der grossen und kleinen Rolle</b> Faszien"rollen" einmal anders. Kein Rollen, nur Erhöhung des Drucks auf die jeweiligen Triggerpunkte.	<b>AK 12</b> Kinderturnen <b>Matthias Lossa</b> <b>Erlebnisturnen (9 bis 12 Jahre)</b> Aufbau von Erlebnislandschaften mit den Schwerpunkten Risiko, Mut und Sicherheit.	<b>AK 13</b> Fitness <b>Ilona Müller</b> <b>Rückengymnastik mit Redondobällen</b> Kräftigung und Mobilisation aller großen Muskelgruppen mit Redondobällen. <b>Redondobälle mitbringen</b>	<b>AK 14</b> Gesundheitssport <b>Manuela Jacob</b> <b>Achtsamkeitstraining</b> neue Energie durch fernöstliche Methoden	<b>AK 15</b> Fitness / Gesundheit <b>Julia Beemer</b> <b>FunTone®</b> Modern und effizient - das funktionelle WORKOUT für den ganzen Körper und jede Problemzone. Einfach - aber INTENSIV Figur straffen und Stoffwechsel anregen!
	LZV All, P, FuG	All	All, P, FuG	All, P, S, FuG	All
bis 16:15	<b>Ak 16</b> Fitness <b>Tina Winderl</b> <b>Faszientraining mit dem Duoball, kleinem Ball und Golfball</b> Hier wird viel auf die Füße eingegangen und auf andere Stellen, die evtl. sonst außer Acht gelassen werden.	<b>AK 17</b> Kinderturnen <b>Matthias Lossa</b> <b>Trakour (ab 9 Jahre)</b> Parkour in der Turnhalle – Grundlagen ganz einfach!	<b>AK 18</b> Fitness <b>Ilona Müller</b> <b>Balance your Body</b> Balancing, Mobilisation und Kräftigung mit anschließendem statischem und dynamischem Stretch. Aufmerksamkeit nach innen lenken.	<b>AK 19</b> Gesundheitssport <b>Manuela Jacob</b> <b>Qi Gong</b> neues und altes Wissen in neuen Übungen verpackt	<b>AK 20</b> Gerätturnen <b>Angela Wohlfarth/Leni Plank</b> <b>Sprung- und Anlaufschulung</b> konditionelle Leistungsvoraussetzungen für Sprung, Anlauftraining nach DTB-Konzept und methodisches Arbeiten am Sprung
	LZV All, P, FuG	All	All, P, FuG	All, P, S, FuG	All