

33. Aktionsbörse **GYMWELT 2023** (Breitensport)

Samstag, 25. März 2023, Landau/Isar



Arbeitskreise

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	LZV	LZV	LZV	LZV
	All, P, FuG	All	All, FuG	All, P, S, FuG	All, K
bis 10:30	AK 1 Fitness Sina Brandl Balance Kraft und Beweglichkeit im Flow für eine gute Körperhaltung	AK 2 Kinderturnen Matthias Lossa Abenteuerturnen (3 bis 6 Jahre) Grundlagen in Abhängigkeit von Zeit, Raum, Material und Anzahl der Kinder	AK 3 Fitness Katrin Obermeier Koordination mit Köpfchen	AK 4 Gesundheitssport Renate Lieb Ausdauerschulung durch Tanz auch für Ältere geeignet Line Dance und Square Dance Choreographie für heterogene Gruppe	AK 5 Kinderturnen Michael Weber Jump'n'run (8-13 Jahre) Spaß und Aktion bei fetzigen Spielen und coolen Parcours
LZV	All, P, FuG	All, K	All, FuG	All, P, S, FuG	All, FuG
10:45 bis 12:15	AK 6 Fitness Sina Brandl Kraft und Ausdauer Ganzheitliches intensives Training mit Dehnheit	AK 7 Kinderturnen Matthias Lossa Abenteuerturnen (6 bis 9 Jahre) Aufbau von Erlebnislandschaften, um die Kinder allgemein zu fördern und zu fordern.	AK 8 Fitness Katrin Obermeier Your Body is your Gym effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht	AK 9 Gesundheitssport Renate Lieb Vom Wirbelsäulentraining zum Rückentraining mit Redondoball Haltung und Stabilität, koordinatives Training auf für Ältere geeignet Redondobälle mitbringen	AK 10 Fitness Michael Weber CoreCT Präventionszirkeltraining Herz-Kreislauf- und Kraft-Ausdauertraining Mit CoreCT Fitness verbessern, Verletzungen vorbeugen und Leistungsfähigkeit steigern
12:15 bis 13:00 Uhr - P a u s e					
13:00	LZV	LZV	LZV	LZV	LZV
	All, P, FuG	All, K	All, FuG	All, P, S, FuG	All
bis 14:30	AK 11 Fitness Ursula Schmidt Pilates 50 plus Basics - sanft und effektiv Klassische Übungen und Variationen - im Liegen oder auch im Sitzen	AK 12 Kinderturnen Matthias Lossa Erlebnisturnen (9 bis 12 Jahre) Aufbau von Erlebnislandschaften mit den Schwerpunkten Risiko, Mut und Sicherheit.	AK 13 Fitness Katrin Obermeier Lauf-ABC	AK 14 Gesundheitssport Renate Lieb Ausdauer trifft Koordination Partnerübungen mit dem Turnstab Praxisorientierte Spiel- und Übungsformen zur Schulung von Ausdauer und Kondition	AK 15 Gesundheitssport Heiko Ruthardt Wir bleiben im Gleichgewicht Koordinatives Element Parcours
LZV	All, P, FuG	All, K	All, FuG	All, P, S, FuG	All
14:45 bis 16:15	Ak 16 Fitness Ursula Schmidt Qigong meets Faszientraining - Yi Jin Jing Stärkung von Muskeln und Sehnen sowie der Atemwege, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht	AK 17 Kinderturnen Matthias Lossa Trakour (ab 9 Jahre) Parkour in der Turnhalle – Grundlagen ganz einfach!	AK 18 Fitness Katrin Obermeier Farben, Formen, Zahlen Spiele	AK 19 Gesundheitssport Renate Lieb Yoga für Senioren mit dem Stuhl Entschleunigung anderer Art Mobilisation und Dehnen für den Alltag	AK 20 Gesundheitssport Heiko Ruthardt Ein Turnspiel in der Stunde Vorstellung der klassischen Turnspiele Meth. Spielreihe zu einem Turnspiel mit der Umsetzung im Freizeitsport, Seniorensport, Gesundheitssport