

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