


Zeit ab 08:00 Uhr Ausgabe der Unterlagen im Foyer der Dreifachturnhalle // 08.50 Uhr Eröffnung und Begrüßung, Vorstellung der Referierenden

	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5
9:00 bis 10:30	<b>AK 1</b> - All, P, S, FuG Renate Lieb <i>Funktional Training mit Flexibar/XCO</i> Stabilität und Kraftausdauer mit Eigengewicht, Flexibar & XCO.	<b>AK 2</b> - All, P, S, FuG Agnes Graf <i>Beweglich und fit mit Line-Dance</i> Spaß, Beweglichkeit und Koordination für alle.	<b>AK 3</b> - K Emma Schindele <i>Rhythmus erleben mit Geräten</i> Rhythmus Spaß mit Geräten – einfach spielerisch für alle.	<b>AK 4</b> - K, GTB Daniela Lanzer <i>Akrobatik im Kinderturnen - Grundlagen</i> Partnerakrobatik und Pyramiden - Körperspannung und Vertrauen für alle.	<b>AK 5</b> - All, FA Natascha Voß <i>Stepp Aerobic - Herz, Muskeln, Koordination</i> Abwechslungsreiches Fitness-training mit Musik für jedes Level.
	<b>AK 6</b> - All, P, S, FuG Renate Lieb <i>Pilates für einen starken Rücken</i> Pilates für einen starken Rücken und mehr Beweglichkeit.	<b>AK 7</b> - All, P, S, FuG Agnes Graf <i>Line Dance kann so viel mehr!</i> Geselligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit für alle.	<b>AK 8</b> - K Emma Schindele <i>Fantasiereisen und Körperwahrnehmung</i> Ruhe, Fokus und Körperwahrnehmung für Kinder – spielerisch und entspannt.	<b>AK 9</b> - K, GTB Daniela Lanzer <i>Motorische Grundlagen im Kinderturnen</i> Spiele und Geräte fördern Kraft, Ausdauer und Koordination.	<b>AK 10</b> - All, FA Natascha Voß <i>Dance Aerobic: Schwungvolle Fitness</i> Tanz-Choreos für Kraft, Ausdauer und Koordination – für jedes Level.
	<b>PAUSE</b>				
13:00 bis 14:30	<b>AK 11</b> - All, P, S, FuG Renate Lieb <i>Yoga: Ruhe und Kraft vereint.</i> Entschleunigung und Kraft im Einklang.	<b>AK 12</b> - All, P, S, FuG Anne-Sophie Jasker <i>Fascientraining pur - beweglich ohne Hilfsmittel</i> Gezielte Übungen fördern die Beweglichkeit und stärken das Bindegewebe	<b>AK 13</b> - K Bernadette Peter <i>Spielspaß ohne Vorbereitung</i> Spiele ohne aufwändigen Aufbau – sofort spielbar und machen Spaß.	<b>AK 14</b> - K, GTB Daniela Lanzer <i>Kinderturnen am Boden: Elemente und Praxisideen</i> Elemente, methodische Aufbauten und Hilfestellungen am Boden im Kinderturnen	<b>AK 15</b> - All, FA Natascha Voß <i>Bauch Beine Po - Workout</i> Gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po stärken die Muskulatur – für jedes Alter.
	<b>AK 16</b> - All, P, S, FuG Renate Lieb <i>Senioren-Fit</i> Beweglichkeit bis ins hohe Alter – mit Spaß und funktionellen Übungen.	<b>AK 17</b> - All, P, S, FuG Anne-Sophie Jasker <i>Yoga Music Flow - Vinyasyoga mit Musik</i> Dynamische Meditation für Körper und Rücken.	<b>AK 18</b> - K Bernadette Peter <i>Bewegungsspiele - Mehr als nur Spaß</i> Bewegungsspiele fördern Motorik und Konzentration.	<b>AK 19</b> - K, GTB Daniela Lanzer <i>Normfreies Turnen - Grundlagen &amp; Umsetzung</i> Kreative Geräteaufbauten und praxisnahe Ideen.	<b>AK 20</b> - All, FA Natascha Voß <i>Stretch &amp; Relax</i> Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.
	<b>Renate Lieb:</b> ÜLin Prävention, ÜLin Kraft und Fitness, Pilatetrainerin, Yoga-Trainerin - Ashtanga/Vinyasa Yoga	<b>Agnes Graf:</b> Masseurin, med. Bademeisterin, Physiotherapeutin, Line-Dance-Lehrerin <b>Anne-Sophie Jasker:</b> Fitness-/Wellnesstrainerin,	<b>Emma Schindele:</b> <b>Bernadette Peter:</b> ÜLin Kinder/Jugendliche	<b>Daniela Lanzer:</b> ÜLin C, Schwerpunkt Allround Fitness 	<b>Natascha Voß:</b> Fitness-Trainerin, Lehrerin für Fitness, <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;"><b>Bitte Gymnastikmatten, Steppbretter und, wenn vorhanden, Fascienrollen mitbringen. !</b></div>

Zeit 08:00 Uhr Hallenöffnung // 08.30 Uhr Beginn

<b>Dreifachsporthalle</b>	
<b>8:30 bis 11:30</b>	Referentin: <b>Gudrun Lutzenberger-Mayr</b>
	<b>Train you Body</b> - LZV All, P, S, FuG
	Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Kleingeräten und Elementen aus Aeorbic, Tanz und Kampfsport – für jedes Fitnesslevel.
	<b>Starke und bewegliche Wirbelsäule</b> - LZV All, P, S, FuG
Gezielte Übungen für eine starke, bewegliche Wirbelsäule durch Kräftigung, Wahrnehmung und Schulung der Sensomotorik.	
<i>Pause</i>	
<b>12:15 bis 15:15</b>	<b>Dance-Workout</b> - LZV All, P, S, FuG
	Abwechslungsreiches Dance-Workout mit und ohne Kleingeräte – mit Elementen aus Pilates, Aerobic, Tanz, Kampfsport - als Krafttraining für verbesserte Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination für jedes Level.
	<b>Training mit allen Sinnen</b> - LZV All, P, S, FuG
Ganzheitliches Bewegungstraining für alle Sinne – mit Wahrnehmungsübungen, Entspannung und bewusstem Atmen. Eine Unterrichtseinheit, beginnend mit dem Warm up und zur ruhigen Abschlussübung mit Konzentration auf die Atmung und Entspannung.	
<p><b>Gudrun Lutzenberger-Mayr</b> staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin, Zumba Instruktorin/Workout, Tanz, Wirbelsäulengymnastik, Pilates Flow, Wassergymnastik</p>	



**Bitte Gymnastikmatten mitbringen.  
Falls vorhanden, bitte auch Togu Brasil, Rubber Bänder, Redondo Bälle  
und/oder Tubes mitnehmen.**

