

34. Aktionsbörse GYMWELT 2023 (Breitensport)

Samstag, 23. März 2024, Landau/Isar



Arbeitskreise

Uhrzeit:	ab 07.30 Uhr		Ausgabe der Unterlagen im Foyer der Dreifachturnhalle		
	08.30 Uhr		Eröffnung und Begrüßung mit Ehrengästen und Vorstellung der Referentinnen und Referenten		
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5
LZV	All, P, FuG	All, K	All, FuG	All, P, S, FuG	All, FuG
09:00 bis 10:30	AK 1 Fitness Sina Brandl	AK 2 Kinderturnen Alexander Neppi	AK 3 Fitness Ratzinger Markus	AK 4 Gesundheitssport / Seniorensport Bauer Uschi	AK 5 Tanz Tanja Wallner
	Balance Stabilität und Aufrichtung des Körpers	Kleine Spiele Organisation und Sicherheit von kleinen Spielen und Staffelspielen	4XF Tough Class ein Bodyweight-Programm mit Übungen aus den Bereichen Cardio, Cardio, Strenght, Tabata, HIIT Intensive Einheiten - kurze Pausen	Fit mit Stühlen - für Bestager Nichts für Hochaltrige! Der Stuhl als Trainingsgerät für die "jungen Alten" - eine anstrengende und effektive Stuhlgymnastik	Jazzdance-Workshop Frischer Input für Einsteiger/Fortgeschrittene Vom tänzerischen Erwärmen bis zur Choreo mit der richtigen Tanztechnik
	Matte mitbringen				
LZV	All, P, FuG	All, K	All, FuG	All, P, S, FuG	All, FuG
10:45 bis 12:15	AK 6 Fitness Sina Brandl	AK 7 Kinderturnen Alexander Neppi	AK 8 Fitness Ratzinger Markus	AK 9 Gesundheitssport / Seniorensport Bauer Uschi	AK 10 Tanz Justina Wagner
	Kraft und Ausdauer als Intervalltraining Wir verbinden ruhiges und intensives Training in einer Übungsstunde	Akrobatik Partner- und Gruppenakrobatik spezifisches Aufwärmern und Einführung in mehrstöckige Akrobatik-elemente im Vierfüßlerstand	4XF Outdoor FitCamp Training auf der Grundlage funktionaler Übungen als Basis für dein Personal Group Training Outdoor und in der Natur - Kleidung!	Koordinative Kräftigung mit Tennisbällen Koordinations-/Kräftigungsübungen im Wechsel und/oder gleichzeitig, einschließlich spielerischer Elemente	Hip Hop lässige Bewegungen und coole Beats
	Matte mitbringen				
12:15 bis 13:00 Uhr - P a u s e					
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5
LZV	All, P, FuG	All, K	All, P, S, FuG	All, P, S, FuG	All, FuG
13:00 bis 14:30	AK 11 Präventionssport Sina Brandl	AK 12 Kinderturnen Alexander Neppi	AK 13 Gesundheitssport Gerda Bachl-Straudinger	AK 14 Gesundheitssport / Seniorensport Bauer Uschi	AK 15 Show und Tanz Stephanie Neupert und Tanja Schedlbauer
	Reha Fitness Sanftes aber effektives Training Grundlagen für den Aufbau nach Verletzungen werden aufgezeigt	normfreies Turnen als Showact Bewegungs- und Formationsbeispiele sowie Erarbeitung eines Showacts im normfreien Turnen	Walking und mehr Raus in die Natur! Ob Walking oder Nordic Walking hier gibt's Tipps und Tricks geeig. Kleidung und Stöcke mitbringen	Aerobic 50+ - ABBA Special Schrittauswahl und Musik nach dem Geschmach der Teilnehmer. Hier gibt's Rezepte, damit die Aerobicstunde zum Erlebnis wird	Aus die Bühne - fertig - los! Aufführung fertig - es fehlt noch was? Ausdrucks- und Emotionsschulung für Trainer und Teilnehmer
	Matte mitbringen				
LZV	All, P, S, FuG	All, K	All, P, S, FuG	All, P, S, FuG	All, FuG
14:45 bis 16:15	Ak 16 Seniorensport Melanie Hasbauer	AK 17 Kinderturnen Alexander Neppi	AK 18 Gesundheitsport Gerda Bachl-Straudinger	AK 19 Gesundheitssport / Seniorensport Bauer Uschi	AK 20 Show und Tanz Stephanie Neupert Tanja Schedlbauer
	Fetzige Rhythmen - im Sitzen umgesetzt Tanzen im Sitzen - geeignet für die ältere Generation.	Zwischen Turnen und Tricking Einfache Elemente vom Turnen über Parcour bis zum Tricking "Ninja Warrior Kids"	Körper und Geist in Balance Stärke deine Resilienzen, atme durch und entspanne dich. Matte und Decke mitbringen	Der Alltags-Fitness-Test Er überprüft körperliche Ressourcen, um Alltagsfähigkeiten ohne Hilfe anderer ausführen zu können. Für drinnen oder draußen.	Show-Akrobatik - für Anfänger Von der Bank zum Schulterstand Grundlagen der Akrobatik zu zweit oder in der Gruppe.