**Beschreibungen zu einzelnen Arbeitskreisen**

**1 9:15 – 10:45 Uhr Erwärmung, Kräftigung für Kinder von 7-10 Jahren**

Werner Pitzka, ein erfahrener Übungsleiter im Gerätturnen leitet diese Stunde für Anfänger zusammen mit Kindern. Bodenturnen von der Rolle bis zum Rad und Handstand. Fortsetzung im AK 5

**2 9:15 – 10:45 Uhr Einfache Gesundheitsübungen im Sitzen (QiGong)**

Alexander Callegari, der beliebte QiGong-Lehrer nimmt sich wieder die Zeit, um die Teilnehmer in unterhaltsamer und einprägsamer Art für die Übungen des QiGong anzuleiten.

**3 9:15 – 10:45 Uhr BeRÜCKENd Fit**

Monika Holmer bietet ein ganzheitliches Rückentraining mit komplexen Bewegungsabläufe als Flow oder als Kombination an.

**4 9:15 – 10:45 Uhr Body balance**

Schon das letzte Mal war die langjährige Übungsleiterin Therese Auer als Referentin dabei. Die Teilnehmer/-innen waren begeistert. Diesmal mit einem neuen Programm- Body balance.

**5 11:00 – 12:30 Uhr Bodenturnen für Kinder von 7-10 Jahren**

Werner Pitzka, ein erfahrener Übungsleiter im Gerätturnen leitet diese Stunde für Anfänger zusammen mit Kindern. Bodenturnen von der Rolle bis zum Rad und Handstand > sinnvoll die Kombination mit AK1

**6 11:00 - 12:30 Uhr Tabata**Monika Holmer stellt ein Intervalltraining vor, das sowohl Cardio- als auch Kraftelemente vereint.

Die Übungen sind für jedes Stundenbild und jeden Level einsetzbar.

**7 11:00 - 12:30 Uhr Krafttraining und Ausdauer**Viel Humor in seinen Ausführungen bringt Karl Schwanner mit. Die erste Übungseinheit ist für Kraft- und Kraftausdauer, die heute für die Erhaltung und Pflege der Lebensqualität unerlässlich ist. Die Teilnehmer lernen Übungen aus westlicher und östlicher Tradition.

**8 11:00 - 12:30 Uhr Übungen für die Mobilisation der Schultern (PanZi Gong)**Mit Alexander Callegari schafft man auch die kompliziertesten Tellerübungen für die Beweglichkeit, Gleichgewicht und Stabilisation unseres Körpers.

**9 13:00 – 14:30 Uhr Winterliche Stunden in der Turnstunde für Kinder**Simone Wagner holt den Winter in die Turnhalle. Sie stellt unterschiedliche Ideen vor, um die kalte Jahreszeit in die Sportstunde mit Kindern einzubeziehen. Es beginnt beim passenden Warm-up, über verschiedene Bewegungsaufgaben, -stationen und -angebote bis hin zum Abwärmen. Der Winter wird hier das Thema vorgeben.

**10 13:00 – 14:30 Uhr Internationale Kreistänze**

Unter der Anleitung von Tanzlehrein Gisela-Kastner-Wölfel werden für die Fitpraxis zwei kurze Liner, zwei Mixer und zwei internationale Kreistänze eingeübt und getanzt. Sie eignen sich zum Auflockern für spielerische Trainingsstunden. Sie sind leicht zu erlernen, und von den tänzerischen Anforderungen auch für Tanzungeübte zu bewältigen.

**11 13:00 – 14:30 Uhr Entspannungsverfahren, Methoden zum Stressabbau**

Mit Karl Schwanner gibt es Entspannungsübungen mit meditativen Elementen. Sie gewinnen in der heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung. Gelehrt werden sowohl Stille- als Geh- und Bewegungsübungen. Meditation ist weltweit mittlerweile medizinisch anerkannt und religionsunabhängig.

**12 13:00 – 14:30 Uhr Pilates mit Schwerpunkt Faszien**

Therese Auer verbindet die beliebte Übungsstunden Pilates diesmal mit den wichtigen Faszientraining. Sicherlich gut in jedem Training für jung und alt einsetzbar.

**13 14:45 – 16:15 Uhr Tanzen mit aktuellen Hits (Kinder ab 6 Jahren)**

Die Grundschullehrerin Simone Wagner zeigt zu verschiedenen aktuellen Charthits Choreographien. Es wird gemeinsam getanzt. Die Stunde ist für Kinder im Grundschulalter geeignet.

**14 14:45 – 16:15 Uhr Cardio Boxing Workout**

Anstrengend wird es mit der langjährigen Übungsleiterin und Lehrerin Monika Bichlmaier.

**15 14:45 – 16:15 Uhr Beckenboden, Herz, Blutkreislauf, Osteoporose und Durchblutung**

Durchblutung und Osteoporose gewinnen heutzutage immer mehr an Bedeutung.

Mit Hilfe von Karl Schwanner lernen die Teilnehmer viele praktische Übungen und Zusammenhänge kennen.

**16 14:45 – 16:15 Uhr Yoga**

Die versierte Referentin Regine Gömmel ist Yoga-Lehrerin und bringt den Teilnehmerinnen wieder neue Aspekte und Übungen bei. - Bitte mitbringen: Decke, Yogagurt und Schreibblock

**17 16:30 - 18:00 Uhr Übungsstunden mit dem Balance Pad**

Monika Bichlmaier setzt die Reihe mit alternativen Übungen fort. Das Balance Pad ist ein optimaler Stabilitäts- und Gleichgewichtstrainer. Auf dem Programm stehen sowohl Balanceübungen, Koordinationsübungen sowie Kräftigungsübungen. Dabei muss das Rad nicht neu erfunden werden. Viele bekannte Übungen, eingesetzt auf dem Balance Pad, trainieren die Muskulatur mit einer stärkeren Intensität ohne sich nachher ausgepowert zu fühlen.

**18 16:30 - 18:00 Uhr Abenteuerlandschaft beim Kinderturnen**

Referent Karl Schwanner ist ein erfahrener Übungsleiter, der über 33 Jahre auch Kinderturnstunden anleitet

Er stellt Abenteuerlandschaften für Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer für die Altersgruppe ca. 3 bis 7 Jahren vor.

**19 16:30 – 18:00 Uhr Progressive Muskelentspannung**

Die erfahrene Übungsleiterin Therese Auer hilft den Teilnehmer/-innen Entspannung zu empfinden und auch in ihren Übungsstunden weitergeben zu können.

**20 16:30 – 18:00 Uhr BodyArt**

Regine Gömmel stellt mit bodyART ein intensives, ganzheitliches, funktionelles Ganzkörper-Training vor. Es kombiniert Kraft, Flexibilität und Atmung. Basierend auf den Prinzipien von Yin und Yang und den Elementen schafft Das Training enthält eine Dynamik zwischen Aktivität und Passivität, Spannung und Entspannung. Auch eine ca. 15-minütige Deepwork-Sequenz zum Herz-Kreislauf-Training ist integriert.

**Sonntag, 06.10.2024**

**21 08:30 – 10:00 Uhr Ganzkörpertraining und Beckenboden**

Maria Langlechner ist eine langjährige Übungsleiterin im Gesundheitsbereich. Eine Übungseinheit ist für Ganzkörpertraining und eine Übungseinheit widmet sich dem immer aktuellen Thema Beckenboden.

**22 08:30 – 10:00 Uhr 4Streatz®**

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich Deinem Können anpasst. Mit unserer

Philosophie #tanzwiedubist holt Dich Schweppy auf Deinem persönlichen Level ab! Mit bunt gemischten

Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreo treffen wir in jeder Stunde auch Deinen Geschmack.

Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“ Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und

mit vielen Wiederholungen zusammengefügt!

**23 10:15 – 11:45 Uhr Trittsicher**

Maria Langlechner stellt ihr Training zur Sturzprophylaxe vor.

**24 10:15 – 11:45 Uhr 4Streatz®**

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich Deinem Können anpasst. Mit unserer

Philosophie #tanzwiedubist holt Dich Schweppy auf Deinem persönlichen Level ab! Mit bunt gemischten

Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreo treffen wir in jeder Stunde auch Deinen Geschmack.

Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“ Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und

mit vielen Wiederholungen zusammengefügt!

**25 12:00 – 12:45 Uhr Progressive Muskelentspannung**

mit Anleitung von Christine Meinecke