

Simultanlehrgang Zeitplan

Mittagspause von 12:30 - 13:00

Samstag, 28.10.2023			
7:45 - 8:30			Anmeldung Traunstein
8:45 - 9:00			Turngau ICR Begrüßung
9:15 - 10:45	1		Martina Wurzbacher Eltern-Kind-Turnen
	2	P, S	Regine Gömmel BodyArt international
	3	P, S	Petra Pfarrkirchner Pilates
	4	P, S	Monika Holmer Das unterschätzte Warm up
11:00 - 12:30	5	P	Petra Pfarrkirchner Cross-Fit
	6	P, S	Regine Gömmel Yoga
	7	P	Simone Wagner Step-Aerobic
	8		Dominik Kunzler Grundlagen des Turntrainings für Kinder ab 6 Jahren
Mittagspause von 12:30 – 13:00			
13:00 - 14:30	9	P, S	Monika Holmer Rückenübungen: Schwerpunkt Spiralbewegung
	10	P, S	Regine Gömmel BodyArt energetic
	11		Petra Pfarrkirchner Gerätelandschaften für Kinder
	12	P, S	Martina Wurzbacher Body-Styling
14:45 - 16:15	13	P, S	Mayer Veronika Sportverletzungen
	14	S	Gisela Kastner-Wölfl Tänze mit einfachen Choreografien für jedes Alter
	15	P, S	Petra Pfarrkirchner Functional Bodyweight Training
	16		Monika Bichlmaier HIIT (anstrengend)
16:30 - 18:00	17	S	Gisela Kastner-Wölfl Paartänze für jung und alt
	18	P, S	Mayer Veronika Lebensbedrohliche Notfälle
	19	P, S	Monika Bichlmaier Übungen mit dem Balance-Pad
	20	P	Martina Wurzbacher Mama-Fitness
Sonntag, 29.10.2023			
8:30 - 10:00	22	P	Anton Würländer Cross-Fit oder Alternative
	23		Werner Pitzka Erwärmung, Gymnastik, Kräftigung, Grundlagen am Boden
	24	P, S	Therese Auer Pilates
	25	P, S	Alexander Callegari Selbstverteidigung: Einfache Techniken und Prinzipien
10:15 - 11:45	26	P, S	Anton Würländer Faszientraining
	27	P, S	Maria Langlechner Sensomotorisches Training
	28		Werner Pitzka Grundlagen am Reck und Stufenbarren
	29	P, S	Alexander Callegari QiGong: Massage-Übung um Energiefluss anzuregen
12:00 - 12:45	30	P, S	Maria Langlechner Entspannen durch sanfte Bewegung
12:45 - 13:00	31		Christine Meinecke Abschlussbesprechung / Ausgabe der TN-Bescheinigungen

P = Arbeitskreise für ÜL Prävention

S = Arbeitskreise für ÜL Senioren