

# Simultanlehrgang Zeitplan

Mittagspause von 12:30 - 13:30 oder 13:30 bis 14:15 Uhr

Samstag, 16.11.2019				
7:45 - 8:30			Anmeldung	Trostberg, Landkreisturnhalle
8:45 - 9:00			Turngau ICR	Begrüßung
	1	P, S	Cathrin Rost	Große und kleine Spiele (für Grundschul Kinder)
	2	P, S	Christiane Hafensteiner	Pilates
9:15 - 10:45	3		Michaela Galarus	Aerobic meets Kräftigung
	4	P, S	Rainer Trapp	Lockerer Aufwärmen für Senioren
	5	P, S	Monika Pantelic	Toning in Balance (Redondo-Bälle)
11:00 - 12:30	6		Cathrin Rost	Bewegungslandschaften für Kinder
	7	P, S	Michaela Galarus	Step it down
	8	P, S	Rainer Trapp	Ausdauertraining spielerisch
	9	P, S	Christiane Hafensteiner	Beckenbodentraining
	10	P, S	Monika Pantelic	Functional Flow
Mögliche Mittagspause von 12:30 – 13:30				
12:45 - 13:30	11	P, S	Anton Würländer	Faszien-Training
	12		Elke Jankowsky	Zumba
	13	P, S	Rainer Trapp	Entspannung mit Spaß
	14	P, S	Stephanie Schönwetter	Balance swing
Mögliche Mittagspause von 13:30 – 14:15				
13:30 - 14:15	15	P, S	Alexander Callegari	QiGong - Gesundheitsübung mit der Tellerdrehung - PanZi
	16	P, S	Anton Würländer	Ideen und kleine Spiele in der gemischten Reha
	17	P, S	Monika Pantelic	Tabata-Zirkel
	18	P, S	Stephanie Schönwetter	Balance swing (Fortsetzung von AK 14)
14:30 - 16:00	19	P, S	Christiane Hafensteiner	Faszien/Triggerpunkte
	20		Cathrin Rost	Parkour (Grundlagen)
	21	P, S	Rainer Trapp	Senioren und Alltagsbewegungen
	22	P, S	Stephanie Schönwetter	Yin Yoga & Vinvasa Flow Yoga (Herzöffnung)
	23		Anton Würländer	Cross-Training
16:15 - 17:45	24	P, S	Elke Jankowsky	Dance Power
	25	P, S	Rainer Trapp	Turnen gegen die grauen Zellen
	26	P, S	Stephanie Schönwetter	Balance swing
	27		Alexander Callegari	Selbstverteidigung: Für Männer und Frauen
	28	P, S	Monika Panteclis	Functionales Rückentraining
18:00 - 18:45	29	P, S	Anton Würländer	Functional Fitness
	30	P, S	Elke Jankowsky	Pilates-Yoga
	31	P, S	Alexander Callegari	QiGong - Atmungsmethoden
Sonntag, 17.11.2019				
8:30 - 10:00	32	P, S	Christiane Hafensteiner	Beckenbodentraining
	33		Werner Pitzka	Ringe und Taue - Grundelemente und Neues
	34	P, S	Alexander Callegari	TaiJi Quan (Tai Chi Chuan): Übungen aus der Pekingform
10:15 - 11:45	35	P, S	Christiane Hafensteiner	Faszien/Triggerpunkte
	36		Werner Pitzka	Reckturnen und Barren - Grundelemente und Neues
	37	P, S	Alexander Callegari	QiGong - Gesundheitsübung mit der Tellerdrehung - PanZi
12:00 - 12:45	38		TG Christine Meinecke	Abschlussbesprechung / Ausgabe der TN-Bescheinigungen