

Simultanlehrgang Zeitplan

Mittagspause von 12:30 - 13:00

Samstag, 13.11.2021			
7:45 - 8:30		Anmeldung	Traunstein, Halle Ludwig-Thoma-Schule, Ludwigstr. 10
8:45 - 9:00		Turngau ICR	Begrüßung
9:15 - 10:45	1	Silvia Huber	Eltern-Kind-Turnen
	2	P, S Regine Gömmel	BodyArt International System
	3	P, S Christiane Hafensteiner	Beckenbodentraining
	4	P, S Alexander Callegari	Qi-Übungen im Sitzen, um neue Kraft zu schöpfen
11:00 - 12:30	5	P, S Petra Pfarrkirchner	Lockerer Zumba Warm-up
	6	P, S Regine Gömmel	Kinder Yoga (für ca. 6-8Jährige)
	7	P, S Alexander Callegari	Qi-Gong: Gesundheitsübungen mit der Tellerdrehung
	8	P, S Christiane Hafensteiner	Faszien/Triggerpunkte
Mittagspause von 12:30 – 13:00			
13:00 - 14:30	9	P, S Christiane Hafensteiner	Pilates
	10	P, S Petra Pfarrkirchner	Bewegungsintelligentes Körpertraining
	11	P, S Regine Gömmel	BodyArt Energetic
	12	Silvia Huber	Ideen für Kleinkinder
14:45 - 16:15	13	P, S Petra Pfarrkirchner	Crosstraining für Männer und Frauen
	14	P, S Elke Jankowsky	Dance Power
	15	P, S Alexander Callegari	Qi-Gong: Stockübungen (nötig ein Besenstiel)
	16	P, S Christiane Hafensteiner	Pilates: Wiederholung Arbeitskreis 9
16:30 - 18:00	17	P, S Alexander Callegari	Qigong: Fünf Organe
	18	P, S Elke Jankowsky	Pilates+Yoga
	19	P, S Petra Pfarrkirchner	Ballspiele und Koordinationsübungen für Kinder
Sonntag, 14.11.2021			
8:30 - 10:00	20	P, S Christine Meinecke	Aufwärmen für Senioren
	21	Werner Pitzka	Grundlagen Bodenturnen
	22	P, S Alexander Callegari	Qi-Gong: Stockübungen (nötig ein Besenstiel)
10:15 - 11:45	23	P, S Christine Meinecke	Spiele für Senioren
	24	Werner Pitzka	Grundlagen Reck, spielerisches Krafttraining
	25	P, S Alexander Callegari	Qi-Übungen im Sitzen, um neue Kraft zu schöpfen
12:00 - 12:45	26	TG Christine Meinecke	Abschlussbesprechung / Ausgabe der TN-Bescheinigungen

P = Arbeitskreise für ÜL Prävention

S = Arbeitskreise für UL Senioren

AK 2: bodyART (International System)

bodyART ist ein intensives, ganzheitliches, funktionelles Ganzkörper-Training. Es kombiniert Kraft, Flexibilität und Atmung. Basierend auf den Prinzipien von Yin und Yang und den Elementen schafft BodyART Training eine Dynamik zwischen Aktivität und Passivität, Spannung und Entspannung. Im bodyART International System ist eine ca. 15 minütige Deepwork-Sequenz zum Herz-Kreislauf-Training integriert. - anstrengend!

AK 11: bodyART (Energetic)06.10.2021 Im bodyART Energetic liegt der Fokus auf fließenden Bewegungen und Dehnungen.