

Simultanlehrgang Zeitplan

Mittagspause von 12:30 - 13:00

Samstag, 19.11.2022				
7:45 - 8:30			Anmeldung	Trostberg,
8:45 - 9:00			Turngau ICR	Begrüßung
9:15 - 10:45	1		Christian Maier	Partnerakrobatik: Einführung in Grundtechniken
	2	P, S	Regine Gömmel	BodyArt international
	3	P, S	Ana-Maria Bianchi-Werner	Gesundes Kreuz- Kraft aus dem Beckenboden
	4	P, S	Alexander Callegari	QiGong: PanZi Gong
11:00 - 12:30	5	P, S	Christian Maier	Menschenpyramiden - Einführung in Grundtechniken
	6	P, S	Regine Gömmel	BodyArt energetic
	7	P, S	Alexander Callegari	QiGong: Massage-Übung um den Energiefluss anzuregen
	8	P, S	Ana-Maria Bianchi-Werner	Das Becken sucht einen aktiven Boden.
Mittagspause von 12:30 – 13:00				
13:00 - 14:30	9	P, S	Alexander Callegari	Selbstverteidigung: einfache Techniken
	10	P, S	Gisela Kastner-Wölfl	Paartänze für jung und alt
	11	P, S	Regine Gömmel	Kinderyoga
	12	P, S	Karin Mayer	Pilates Flow - empfehlenswert für Folge-AK 13
14:45 - 16:15	13	P, S	Karin Mayer	Pilates Flow and Static + Pilates Dreidimensional
	14	P, S	Gisela Kastner-Wölfl	Tänze mit einfachen Choreografien für jedes Alter
	15	P, S	Alexander Callegari	TaiJi / QiGong: Unterschiede und Gemeinsamkeiten
	16		Dominik Kunzler	Spiele für Kinder und Jugendliche
16:30 - 18:00	17	P, S	Karin Mayer	KoFi_KoordinationsFitness- Bewegung beginnt im Gehirn
	18	P, S	Dominik Kunzler	Gymnastik und Spannungsübungen
	19	P, S	Regine Gömmel	Yoga - happy hips
Sonntag, 20.11.2022				
8:30 - 10:00	20	P, S	Anton Würländer	Faszientraining
	21		Werner Pitzka	Grundlagen Boden, Rad, Rondat, Handstand mit Haltegriffen zur Sicherung
	22	P, S	Alexander Callegari	Selbstverteidigung: Einfache Techniken und Prinzipien
10:15 - 11:45	23	P, S	Anton Würländer	Cross-Fit
	24		Werner Pitzka	Vom einfachen Strecksprung bis hin zum Handstand-überschlag mit einfachen methodischen Schritten
	25	P, S	Alexander Callegari	QiGong: Massage-Übung um Energiefluss anzuregen
12:00 - 12:45	26		TG Christine Meinecke	Abschlussbesprechung / Ausgabe der TN-Bescheinigungen

P = Arbeitskreise für ÜL Prävention

S Arbeitskreise für ÜL Senioren