

Samstag, 25.09.2010

09.30 - 11.00	101 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> R. Bernowski/W. Rosenkranz Spiel und Spaß mit Alltagsmaterialien - Teil 1 Schläger und Bälle gemeinsam erleben! Fliegenklatschen, WC Bürsten, Ketchupflaschen u.v.m.	201 Katrin Vogl Dance for Kids Musik und Tanz macht Spaß - vor allem unseren Kids. Erarbeitung eine komplette Choreographie, die für Kinder von 5-7 Jahren gedacht ist und für eine Vorführung verwendet werden kann.	301 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Lydia Ebneith Fitness for body & mind ! Mit Hilfe von Bewegungsabläufen und Yoga-Haltungen Beweglichkeit, Kraft und Energie gewinnen.	401 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Monika Nienaber Aqua-Rücken-Fit Grundlagen des Aquatrainings bei Rückenbeschwerden mit gezielten Kräftigungsübungen für die rumpfstabilisierende Muskulatur
11.15 - 12.45	102 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ralf Bernowski/Walter Rosenkranz Spiel und Spaß mit Alltagsmaterialien - Teil 2 „Schlägerparty“, WC-Teambingo, „Die Montagsschreiber“	202 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Daniela Overdieck Wäscheklammer, Bierdeckel & Co Spiele, bei denen es keine Verlierer gibt und die in allen Altersstufen Spaß machen mit Materialien die überall zu finden sind.	302 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Lydia Ebneith Ankommen in Körper, Geist u. Atem Mit Hilfe von geführten Atemübungen, geistiger Konzentration und sanften Bewegungen wird das Erkennen und Annehmen der eigenen Grenzen geschult. (Zu dieser Einheit eine Decke mitbringen.)	402 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Monika Nienaber Aqua Power Circuit und Aqua Intervall Ein Curcuittraining, bei dem Ausdauer und Kraft mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden innerhalb der Stationen angeboten wird. Bodytoning im Wechsel mit intensiven Intervallen, unterstützt durch „Percussion-Musik“
12.45-13.45	Mittagspause			
13.45 - 15.15	103 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> R. Bernowski/W. Rosenkranz Spiel und Spaß mit Alltagsmaterialien - Teil 3 Bälle Mix-Max „Schützenkönig“, Lotto-Bingo“, „Ketch-Up“, „Fliegenklatschen-hockey“	203 Michael Ederer Rock´n Roll Einführung in den Rock´n Roll mit Grundschritten und Erlernen verschiedener Grundfiguren	303 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Daniela Overdieck Back to the Roots Gleichgewichts-und Koordinationsübungen auf Schwebebalken und/oder Langbank, Hindernisse überwinden und eigenes turnerisches Können wiederentdecken	403 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Hartmut Nienaber Nordic-Walking workout Nordic-Walking beansprucht an sich ist schon sehr viele Muskelgruppen. Um das Training attraktiver und effektiver zu gestalten, bieten sich aktive Pausen mit Kraftausdauerübungen unter Einsatz von Körpergewicht, NW-Stöcken und Theraband an. Das Training des Oberkörpers, speziell im Schulter-/Rückenbereich steht dabei im Fokus.
15.30 - 17.00	104 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> R. Bernowski/W. Rosenkranz Spiel und Spaß mit Alltagsmaterialien - Teil 4 „Sanitärhockey“, „Ketchup-hockey“, „Zeitungshockey“, „Biathlon-10km-Mannschafts-WM“	204 Michael Ederer Rock´n Roll Akrobatik : Einführung in die Akrobatik mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden- für jeden ist etwas dabei!	304 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Arnold Lindner Sport für Ältere – ein neues Angebotfeld im Sportverein <ul style="list-style-type: none"> • Alters-Analyse im Verein • Bedarfsermittlung Personal, Material, Raum, Zeit, Werbung • Wege zur Bedarfsdeckung in diesen Bereichen 	404 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Hartmut Nienaber Nordic-Walking - Technikverbesserung und Fehlerkorrektur Für alle, die ihre Technik verbessern wollen. Fehler erkennen, analysieren und Korrigieren. Mit Videoanalyse (max.15 TN)

Sonntag, 26.09.2010

09.15-10.45	111 S G Monika & Hartmut Nienaber Kräftig, mobil und entspannt mit dem Overball Dieses Training spricht besonders die Tiefenmuskulatur an. Die muskuläre Koordination wird verbessert, die Bewegungsabläufe ökonomisiert. Daraus resultiert eine größere Bewegungsgenauigkeit und -qualität.	211 Lena Setzwein Hip Hop Fetziges Warm Up mit Basic Hip Hop Moves Kurze Choreographie zu " Boom Boom Pow" von den Black Eyed Peas!	311 Wolfgang Hofer Aerobic Good morning Step Eine Step-Choreo zum Wachwerden und Mitnehmen	411 Gregor Lindner PC – Schulung – Basiswissen Arbeit mit Word und Excel Tricks und Tipps zur Erleichterung der Arbeit des Übungsleiters Praxisnah durch konkrete Arbeit am PC Max. 15 TN nur im Block mit 412
11.00-12.30	112 S G Hartmut Nienaber Skigymnastik – ein Angebot für Herbst und Winter In Theorie und Praxis werden Spiele, Staffeln, spontan anwendbare Formen des Circuittrainings, sowie eine Skigymnastik mit Musik als Stundenbeispiel vorgestellt.	212 S G Lena Setzwein Funky Jazz Jazz Dance, das sind nur altmodische Moves zu Swing- Musik? Weit gefehlt, zeitgenössischer Jazz Unterricht arbeiteten mit Chart Hits und vermittelt Choreographien im Stile von Lady Gaga und Beyonce!	312 Wolfgang Hofer Aerobic ¾-Step Gleite mit beschwingter Musik über dein Step	412 Gregor Lindner PC – Schulung – Basiswissen Arbeit mit Word und Excel Tricks und Tipps zur Erleichterung der Arbeit des Übungsleiters Praxisnah durch konkrete Arbeit am PC Max. 15 TN nur im Block mit 411
12.30-13.30	Mittagspause			
13.30-15.00	113 S G Thomas Fink Sturzprävention für Ältere (Teil 1) Grundlagen, Trainingsbereiche und Vereinskonzpte	213 S G Lena Setzwein Pilates Eine ruhige Stunde, in der die Grundprinzipien des Pilates genau erläutert und analysiert werden. Pilates ist das perfekte Training für Kraft und Beweglichkeit und für alle Trainings- Level geeignet!	313 Wolfgang Hofer Aerobic Dance for fun Aerobic kombiniert mit vielen Tanzstilen....und viel Spaß	413 Dr. Franz Putz Refresher zur Trainerausbildung Grenzen des Sports Wann ist Sport förderlich, ungesund, verboten? Kann der ÜL grobe Diagnosen stellen? Wie geht der ÜL bei Problemen vor?
15.15-16.45	114 S G Thomas Fink Sturzprävention für Ältere (Teil 2) Module für die Praxis	214 S G Lena Setzwein Tanz und Endspannung Modern Dance mit Fokus auf richtige Platzierung und Körperwahrnehmung; zielgerichtetes Warm Up, kurze Improvisations- Sequenzen und kleine Choreographie, Entspannungsübungen aus dem Yoga.	314 Wolfgang Hofer Aerobic Body and Mind Power Kraftvolle Kombination aus Yoga, BodyArt und mehr	414 Dr. Franz Putz Refresher zur Trainerausbildung Der Trainer als Therapeut Muskuläre Dysbalancen erkennen und gezielt abhelfen