

Programm der Frühjahrsaction

24. April 2010 in Weiden

BTV und BLSV

Zeit	Halle 1	Halle 2	Hallenbad	Halle 3	Outdoor-Fun	Halle 4
09:00 bis 10:30	WS-1 Power-Vit Complete Mit dem Aero Step Eine neue Herausforderung. Sensomotorik und Koordination stehen im Vordergrund. Bewegung und Kräftigung der rumpf-stabilisierenden Muskulatur. Lasst es wackeln!!! Kerstin Weilhammer	WS-5 Musical Aerobic Aufgebaut wie eine Aerobic-Stunde, aber mit Elementen aus Musicals, die wir methodisch erarbeiten und zusammensetzen; daraus entsteht am Ende eine fetzige Choreografie auf eine Musik aus "High School Musical". Kerstin Zimmermann	WS-9 Aqua-Fit Gymnastik im Wasser bei vollem Kräfteinsatz. Lass dich überraschen, was im Wasser alles möglich ist. Claudia Pöllath	WS-12 Yoga-I Für Anfänger und Einsteiger, die einige Yoga-Übungen in die eigene Stunde integrieren wollen. Schedl Margit	WS-16 Nordic-Walking Erlernen der ALFA-Technik Wolfgang Rahm	WS-19 Rücken Wirbelsäulen Gymnastik für Kinder Du kannst nicht früh genug damit beginnen auf deinen Rücken zu achten! Astrid Locke/Günther Paul
10:45 bis 12:15	WS-2 Fun...ky Teeny Step Kreative Schritte, motivierende Musik, verschiedene Aufbaumethoden, raffinierte Schrittmuster und viel Spaß – diesmal ganz speziell für Kids. Kerstin Zimmermann	WS-6 Salsa-Dance eine einfache Choreografie für deine Stunden, die wir methodisch Step by Step erarbeiten und zusammensetzen. Lass dich von der Musik tragen. Marlene Stopfer-Höhn	WS-10 Aqua-Fitness Wassergymnastik mit Handgeräten und Spaßfaktor. Claudia Pöllath	WS-13 Yoga-II Yoga-Session für alle, die für diese Bewegungsform zu begeistern sind. Schedl Margit	WS-17 Inline-Skating Gleiten, Bremsen, Fallen sind die Schwerpunkte dieser Stunde Wolfgang Rahm	WS-20 Jonglieren Fun und Action und dabei Bewegung und Koordination schulen mit Kindern und Jugendlichen Günther Serfling
12:15 bis 13:15	Mittagspause Vortragsreihe zu verschiedenen Themen					
13:15 bis 14:45	WS-3 Schwing dich fit Einführung in das Vibrationstraining mit dem Flexi-Bar. Der „Wunderstab“ gegen Schulter- und Nackenbeschwerden. Silvia Krieg	WS-7 Jazz Dance Basicschritte, Diagonalen, Kleine Jazz Choreographie Amelie Jäger	WS 11 Aqua-Fitness Aquapower Workout mit verschiedenen Hilfsmitteln Aqua-Fun & Games Evelin Hensel	WS-14 Pilates mit heavy Hands Klassische Pilates-Übungen können durch kleine Gewichte erschwert oder auch vereinfacht werden. Marlene Stopfer-Höhn	WS-18 Nordic-Walking Erlernen der ALFA-Technik Wolfgang Rahm	WS-21 Qi Gong Die Bewegungen des Qigong betonen die gelöste, körperliche Entspannung. Haltung ist nicht mehr ein Sichhalten-müssen, sondern ein Gehaltensein Fred Hohner
15:00 bis 16:30	WS-4 Richtig Koordinieren! – Übungen zur Sturzprophylaxe Dem Verlust der koordinativen Fähigkeiten bei älteren Menschen wollen wir in Form eines "Koordinations-Parcours" entgegenwirken Silvia Krieg	WS-8 Drums Alive Trommeln bis die Schweißperlen fließen. Fitness und Koordination im Einklang mit der Musik. Claudia Pöllath		WS-15 Klangmeditation & Poesie Entspannung pur durch diverse Klanginstrumente Evelin Hensel		WS-22 Taj Ji Chuan Das ruhige Atmen und die sanften Bewegungen bewirken innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Taj Ji Chuan eignet sich für jedes Alter Fred Hohner

Programmänderungen aus wichtigen Gründen vorbehalten!