

## Samstag, 10. November 2018 in Neustadt a. d. Waldnaab

09:00 Uhr Gemeinsames Warm-up

	09:30 – 11:00	LZV	11:00-12:30	LZV	13:30 – 15:00	LZV	15:00 – 16:30	LZV
Turnhalle Realschule  <b>Halle 1</b>	<b>Ilona Müller AK 1</b>		<b>Ilona Müller AK 2</b>		<b>Ilona Müller AK 3</b>		<b>Ilona Müller AK 4</b>	
	Aerobic - Dance <i>Beswingt und locker in den Tag starten</i>	C P G	Fitness-Workout <i>Hier kannst du noch mal Auspowern vor der Pause</i>	C P G	Gesunder Rücken <i>Beweglichkeit im Alltag</i>	C P G S	Wellness Stretch + Relax <i>Lass den Tag ausklingen</i>	C S P G
Turnhalle Hauptschule I  <b>Halle 2</b>	<b>Alexander Drechsler AK 5</b>		<b>Alexander Drechsler AK 6</b>		<b>Alexander Drechsler AK 7</b>		<b>Alexander Drechsler AK 8</b>	
	<i>Turnen für Kinder und Jugendliche</i> „Grundlegende Bewegungsformen beim Gerätturnen“ (Rollen, stützen, springen,...)	C J	<i>Turnen für Kinder und Jugendliche</i>  Normfreies Turnen: „Parkour“	C J	<i>Turnen für Kinder und Jugendliche</i>  Minitrampolin: „Nur Fliegen ist schöner“	C J	<i>Turnen für Kinder und Jugendliche</i> „Kleine Spiele“ mit verschiedenen Turn- und Sportgeräten	C J
Turnhalle Grundschule  <b>Halle 3</b>	<b>Christoph Fox AK 9</b>		<b>Christoph Fox AK 10</b>		<b>Christoph Fox AK 11</b>		<b>Christoph Fox AK 12</b>	
	Wie halte ich die HWS und Schulter fit	C S P G	Die BWS und LWS	C S P G	Der Hüftbereich und SIG (Kreuzdarmbeingelenk)	C S P G	Der Knie- und Fußbereich Venentraining und Fußgymnastik	C S P G
Turnhalle Hauptschule II  <b>Halle 4</b>	<b>Doris Bachfischer AK 13</b>		<b>Doris Bachfischer AK 14</b>		<b>Elke Popp AK 15</b>		<b>Elke Popp AK 16</b>	
	<i>Yoga für Kinder/Jugendl.</i> Wie und Wann Kinder/Jugendyoga praktiziert werden kann, praktische Yogastunde für Kinder	C J	<i>Yoga für Kinder/Jugendl.</i> Yogaspiele, Atem- und Stilleübungen Praktische Yogastunde für Jugendliche	C J	26er Form Yang Stil Tajiquan nach Jumin Chen Einleitung/Prinzipien/Schritt- stellungen/Haltungsprinzipien	C S P G	26er Form Yang Stil Tajiquan nach Jumin Chen Fortführung: Beginn der Form	C S P G

Änderungen vorbehalten