

Samstag, 9. November 2019 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 Halle 1	Kevin Märkl AK 1		Kevin Märkl AK 2		Kevin Märkl AK 3		Kevin Märkl AK 4	
	<i>Functional/Bodyweight Training</i> Bewegt und kraftvoll in den Tag starten	All BLSV FuG	<i>Functional/Bodyweight Partner-Training</i> Hier kannst du noch mal Auspowern vor der Pause	All BLSV FuG	<i>Animal Movement</i> tierischer Spaß an der Bewegung	All BLSV P FuG S	<i>Dance-Workout</i> locker und beswingt den Tag ausklingen lassen	All BLSV S P FuG
Turnhalle Hauptschule I Halle 2	Alexandra Steinl-Kick AK 5		Tina Neuber AK 6		NN AK 7		NN AK 8	
	<i>Tanz- und Bewegungsformen für Kinder und Jugendliche-</i>	All BLSV	<i>Tanzen, tanzen ... Kinder und Jugendliche-</i>	All BLSV	<i>Turnen für Kinder und Jugendliche</i>	All BLSV	<i>Turnen für Kinder und Jugendliche</i> "Bewegungskünste mit Spannung und Spaß	All BLSV
Turnhalle Grundschule Halle 3	Doris Gimmel AK 9		Doris Gimmel AK 10		Doris Gimmel AK 11		Doris Gimmel AK 12	
	Fit fürs Hirn	All BLSV S P FuG	Sensomotorik Zirkel	All BLSV S P FuG	Beckenboden Training	All BLSV S P FuG	Pilates für Ältere	All BLSV S P FuG
Turnhalle Hauptschule II Halle 4	Lydia Ebneith AK 13		Lydia Ebneith AK 14		Elke Popp AK 15		Elke Popp AK 16	
	Hatha-Yoga Yoga für Jede/Jeden <i>(Decke und Matte mitbringen)</i>	All BLSV FuG P	Hatha-Yoga Yoga in versch. Stilrichtungen, Aufbau Sonnengruß uvm. <i>(Decke und Matte mitbringen)</i>	All BLSV FuG P	26er Form Yang Stil Tajiquan nach Jumin Chen Einleitung/Prinzipien/Schritt- stellungen/Haltungsprinzipien	All BLSV FuG	26er Form Yang Stil Tajiquan nach Jumin Chen Fortführung: Beginn der Form	All BLSV FuG

Änderungen vorbehalten