

Samstag, 12. November 2022 in Vohenstrauß

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	Kevin Märkl AK 1		Kevin Märkl AK 2		Kevin Märkl AK 3		Kevin Märkl AK 4	
Halle 1	Functional Training Beginner Körpergewichtstraining Für alle	All BLSV FuG	Functional Technik/Mobility Grundlegende Technik Intension	All BLSV FuG	Animal Movement tierischer Spaß an der Bewegung	All BLSV FuG	Funktional Flow Dynamisches Körpergewichtstraining	All BLSV SfÄ P FuG
Turnhalle	Petra Kühlmann AK 5		Petra Kühlmann AK 6		Petra Kühlmann AK 7		Petra Kühlmann AK 8	
Halle 2	Gruppenarbeit Verschiedene Themen Praxis und Theorie-	All BLSV P SfÄ	Bewegter Rücken in Theorie und Praxis	All BLSV P SfÄ	TanzFit50+ Tribute an ABBA Training mit dem Luftballon Für alle geeignet	All BLSV P SfÄ	Gruppenarbeit vom Kontakt zum Grspräch Spielerisch Body & Mind Mobility Training	All BLSV P SfÄ
Turnhalle	Doris Gimmel AK 9		Doris Gimmel AK 10				Doris Gimmel AK 11	
Halle 3	Fit Stick Cardio + Krafttraining Mit dem Gymnastikstab	All BLSV S P FuG	Line Dance	All BLSV S P FuG			Pilates Standing & mit den Stuhl	All BLSV S P FuG
Konferenzraum	Schmidt-Bouchie AK 12		Erika Meiler AK 13		Doris Gimmel AK 14			
Halle 4	Yoga für Kinder	All BLSV FuG	Yoga- Für alle (Decke und Matte mitbringen)	All BLSV FuG P SfÄ	Yoga Für Vollweiber	All BLSV P SfÄ FuG		All BLSV FuG

Änderungen vorbehalten