

Samstag, 11. November 2023 in Vohenstrauß

09:00 Uhr Gemeinsames Warm-up

	09:30 – 11:00	LZV	11:00-12:30	LZV	13:00 – 14:30	LZV	14:30 – 16:00	LZV
Turnhalle Halle 1	Petra Kühlmann AK 1 <i>Rückenfit Training Modernes Training für die gesamte Rückenmuskulatur</i>	All BLSV FuG SfÄ P	Petra Kühlmann AK 2 <i>Mobility-Training Eine Kombination aus Haltungs- und Bewegungsschulung mit stabilisierendem Krafttraining</i>	All BLSV FuG SfÄ P	Petra Kühlmann AK 3 <i>Life Kinetik Gehirntraining mit Training der körperlichen Muskelkraft Koordination und Flexibilität</i>	All BLSV FuG SfÄ P	Petra Kühlmann AK 4 <i>Body & Mind Training nach den 5 Elementen nach TCM</i>	All BLSV SfÄ P FuG
Turnhalle Eglseehalle	Alexandra Steinl-Kick AK 5 <u>Yoga fließend</u> Ein dynamischer, die Energie anregender Start in den Sporttag. Wir verbinden die Yogahaltungen mit der Atmung, zu einer fließenden Praxis. Anregend, energetisierend und harmonisierend. Benötigte Hilfsmittel: <i>Matte, evtl. Handtuch, Decke</i>	All BLSV P SfÄ FuG	Alexandra Steinl-Kick AK 6 <u>Yoga kraftvoll</u> In dieser Einheit stehen vor allem Kräftigung und Körperspannung im Vordergrund. Wir praktizieren Stütz- und Stehhaltungen, einfache Armbalancen und kombinieren dazu ausgleichende Haltungen. Benötigte Hilfsmittel: <i>Matte, evtl. Handtuch, Blöcke, Decke</i>	All BLSV P SfÄ FuG	Alexandra Steinl-Kick AK 7 <u>Yoga harmonisierend</u> Gleichgewicht und Harmonie führen zu innerer Ruhe und körperlichem Wohlbefinden. Sie vermögen physisch und psychisch zu stabilisieren. Sanfte Yogapraxis mit ausgleichenden Atemübungen (Pranayama). Benötigte Hilfsmittel: <i>Matte, evtl. Handtuch, Blöcke, Gurt, Decke</i>	All BLSV P SfÄ FuG	Alexandra Steinl-Kick AK 8 <u>Yoga regenerierend</u> Im Fokus dieser Praxis steht das Loslassen. Die Praxis ist ruhig, es dominieren vor allem dehnende Haltungen, die im Sitzen und Liegen ausgeführt werden. Ergänzt durch regenerierende Atemübungen (Pranayama) schließt sie den sportlichen Tag ab. Benötigte Hilfsmittel: <i>Matte, evtl. Handtuch, Blöcke, Gurt, Decke, ein Bolster</i>	All BLSV P SfÄ FuG

Die Eglseehalle ist für den Yogabereich reserviert und befindet
sich unweit (ca. 150 m) von der 3-Fach-Halle entfernt.

Fußläufig gut erreichbar!!!

Einige Yoga-Blöcke sind vorhanden, stehen zur Verfügung!

	09:30 – 11:00		11:00 – 12:30		13:00 – 14:30		14:30 – 16:00	
Turnhalle	Tina van Laak AK 9		Tina van Laak AK 10		Freundl Antje AK 11		Freundl Antje AK 12	
Halle 2	<p>Tanzen – allein und mit dem Partner</p> <p>Tanzen mit Kindern und Jugendlichen: Grundschrirte, Spiele, Formationen, kleine Choreografien</p>	All BLSV FuG	<p>Spiele für alle Altersgruppen</p> <p>Kooperationsspiele zur Stärkung der Gemeinschaft incl. Einsatz von Schwungtuch und Luftballons</p>	All BLSV FuG	<p>Funktionsgymnastik zur Dehnung und Kräftigung der Körpermuskulatur Fuß und Kniegelenk</p> <p>Mobilisierung und Kräftigung deiner Füße</p> <p>Knie und Hüftgelenk</p> <p>Stabilisierung und Dehnung</p>	All BLSV S P FuG	<p>Funktionsgymnastik zur Dehnung und Kräftigung der Körpermuskulatur Hüftgelenk und Rumpf</p> <p>Beckenhaltung, Kräftigung und Dehnung</p> <p>Rücken und Schultergürtel</p> <p>Beweglichkeit und Rumpfraining</p>	All BLSV S P FuG
Turnhalle	Sarah Kastl AK 13		Sarah Kastl AK 14		Sarah Kastl AK 15			
Halle 3	<p>Kinderturnen</p> <p>Turnen mit Kindern Im Kindergartenalter</p>	All BLSF FuG	<p>Spiele, Spiele, Spiele</p> <p>Für Kinder im Vorschulalter</p>	All BLSV FuG P SfÄ	<p>Entspannung</p> <p>Für Kinder bis zum 5. Lebensjahr.</p>	All BLSV P SfÄ FuG		
Änderungen vorbehalten								