

Samstag, 09. November 2024 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 Halle 1	Matthias AK 1 Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining In Theorie und Praxis 2km Gehtest nach Bös zur Ausdauerdiagnostik	All BLSV FuG SfÄ P	Matthias AK 2 Gesundheitsorientierte Skigymnastik	All BLSV FuG SfÄ P	Matthias AK 3 Long-Post/COVID-Syndrom Zusammenfassung aktueller Empfehlungen und Trainingssteuerung Theorie und Praxis	All BLSV FuG SfÄ P	Matthias AK 4 Workshop „Gymnastikstab“ Eine Sammlung von Ideen und Trainingsmöglichkeiten zur Kräftigung und Dehnung	All BLSV SfÄ P FuG
Turnhalle Halle 2	Iva Harrer AK 5 Country-Line-Dance Spaßhaben und fit bleiben Basicsteps für Beginner Teil 1	All BLSV S P FuG	Iva Harrer AK 6 Line-Dance-fun Diverse Steps zu aktuellen, fetzigen Songs Teil 2	All BLSV S P FuG	Doris Gimmel AK 7 Workout mit dem Step Basic Schrittkombis mit Krafteinheiten Benötigte Hilfsmittel: Steppbrett mitbringen!!	All BLSV P SfÄ FuG	Doris Gimmel AK 8 $\frac{3}{4}$ Step sanften Rhythmen verbinden Leichtigkeit und Kraft Benötigte Hilfsmittel: Steppbrett mitbringen!	All BLSV P SfÄ FuG
Turnhalle Eglsee-Schule Halle 3	Alexandra Steini-Kick AK 9 Yoga Energie und Klarheit Mit Rückbeugen und Hüftöffner Decke mitbringen!	All BLSV FuG S P	Alexandra Steini-Kick AK 10 Yoga Harmonisieren und Erden Mit Vorbeugen und Twist Decke mitbringen!	All BLSV FuG S P	Martina Kastl AK 11 Pilates für jede/n Anleitung und Korrektur kurzen Einblick in Wand Pilates	All BLSV S P FuG	Martina Kastl AK12 Yin Yoga und Faszien Sportler, jung und alt, jeder profitiert dicke Decke oder Yogakissen mitbringen	All BLSV S P FuG

Änderungen vorbehalten