

## Samstag, 08.10.2011

Zeit					
09.30-11.00	<b>101</b> <b>S/P/G</b> <b>Monika Nienaber</b> <b>Aquajogging Variationen</b> <i>(nur für Schwimmer geeignet)</i> verschiedene Techniken, Raumwege und Partnerübungen	<b>201</b> <b>Wolfgang Hofer</b> <b>Aerobic: Step Symetric</b> Symmetrische Step - Choreografie zum Mitnehmen für alle mit etwas Erfahrung	<b>301</b> <b>Hedwig Bloch</b> <b>Kinderturnen</b> - Grundlagen - Spielerische Voraussetzungen Erarbeiten in Stationsbetrieb	<b>401</b> <b>S/P/G</b> <b>Lydia Ebneith</b> <b>Rücken fit mit Overball</b> gezielte Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen Bitte mitbringen: Overball, Isomatte	<b>501</b> <b>S/P/G</b> <b>Marion Hör</b> <b>Nordic Walking für den Rücken</b> Ausdauer, Kräftigung und Koordination spielerisch mit den Stöcken
11.15-12.45	<b>102</b> <b>S/P/G</b> <b>Monika Nienaber</b> <b>Noodelworkout</b> <i>(nur für Schwimmer geeignet)</i>  Ein Ganzkörper-Workout im flachen und im tiefen Wasser	<b>202</b> <b>Wolfgang Hofer</b> <b>Aerobic: Dance for fun</b> Kombination aus Tanz- und Aerobic-Schritten ... und viel Spaß für alle	<b>302</b> <b>Hedwig Bloch</b> <b>Kinderturnen am Reck</b> Methodische Erarbeiten der Übungsverbindung Umschwung Rückschwung Unterschwung	<b>402</b> <b>S/P/G</b> <b>Lydia Ebneith</b> <b>YOGA - mehr als Fitness</b> - Yoga-Asanas stärken die Stabilität, Kraft, Flexibilität Beweglichkeit - Atemübungen stärken Selbstheilungskräfte, lösen Spannungen Bitte mitbringen: Handtuch o. Decke	<b>502</b> <b>S/P/G</b> <b>Marion Hör</b> <b>Bewegte Entspannung für Kinder</b> Themenorientierte altersgerechte Entspannung in vielfältiger Spiele-Form mit physiologischer, psychologischer und sozialer Wirkung
12.45-13.45	<b>Mittagspause</b>				
13.45-15.15	<b>103</b> <b>S/P/G</b> <b>Marion Hör</b> <b>„Rückenführerschein S-Klasse“</b> Spielerischer Mix aus Koordination, Körperwahrnehmung und Kräftigung für den gesunden Rücken	<b>203</b> <b>Wolfgang Hofer</b> <b>Aerobic: Double-Step</b> Choreografie über 2 Steps Etwas Step-Erfahrung nötig.	<b>303</b> <b>Hedwig Bloch</b> <b>Kinder rollen und stehen</b> Methodische Erarbeitung von Rollen vorwärts und rückwärts, vom Stützeln zum Handstand	<b>403</b> <b>S/P/G</b> <b>Christina Conzen-Seidl</b> <b>Power-Circuit und Kräftigung mit Step</b>	<b>503</b> <b>Dr. Bert Stautner</b> <b>Überblick über</b> - BLSV und Vereinsberatung - Sportförderung, Bedeutung von gültigen Lizenzen und GEMA <b>Versicherungen im Sport</b> - ARAG Sportversicherung und VBG
15.30-17.00	<b>104</b> <b>S/P/G</b> <b>Monika Nienaber</b> <b>Training mit dem Fitball – eine „runde“ Sache</b>  Mit Einzel-, Partner- und Gruppenübungen vom Einsteiger bis zum Köhner wird neben Kraft und Beweglichkeit vor allem die Koordination geschult.	<b>204</b> <b>Wolfgang Hofer</b> <b>Aerobic: Body-and Mind - Power</b> Yoga, BodyArt, Stretch and Relax.... kraftvoller und entspannender Ausklang des Tages	<b>304</b> <b>Hedwig Bloch</b> <b>Kinderturnen: Sprünge</b>  Vorbereitende Übungen und Sprungschulung für Hocke und Grätsche	<b>404</b> <b>S/P/G</b> <b>Christina Conzen-Seidl</b> <b>Lord of the Dance und Entspannung</b>	<b>504</b> <b>Dr. Bert Stautner</b> <b>Der Übungsleiter im Verein</b> - Erfüllungsgehilfe => Haftung - Übungsleiterfreibetrag - Aufsichtspflicht, Sorgfaltspflicht, Verkehrssicherungspflicht - minderjährige ÜL und Helfer - Angebot von Sportkursen <b>Senioren-sport</b> - Angebot im Verein, Rahmenbedingungen - Der Begriff „Alter“ - Der ältere Mensch und Sport, Einflussfaktoren, Motive

Sonntag, 09.10.2011					
Zeit					
09.15-10.45	<b>111</b> <b>Susanne Mayer</b> <b>1. Tänzerische Frühförderung - Methodik</b> Tanz- und Bewegungsgrundlagen, bei denen der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt! Für (angehende) Kindertanz-ÜL	<b>211</b> <b>S/P/G</b> <b>Gerhard Ellinger</b> <b>Gym-Stick</b> Vielseitiges Trainingsgerät für Gesamtkörpertraining (Gymnastikmatte mitbringen; Geräte bringt Referent)	<b>311</b> <b>Birgit Franz</b> <b>Gerätturnen Grundlagen / Voraussetzungen für das Gerätturnen</b>  Kraft und Beweglichkeit	<b>411</b> <b>S/P/G</b> <b>Christine Härtter</b> <b>Koordinationszirkel mit Bewegungskünsten</b> Jonglage für Einsteiger und Fortgeschrittene mit verschiedenen Materialien (Diabolo, Develstick, Zigarbox) verbessert die Koordination auch für Ältere.	<b>511</b> <b>S/P/G</b> <b>Walter Rosenkranz</b> <b>Fitness - querbeet</b> Klassisch und spielerisch gemixt Teil 1
11.00-12.30	<b>112</b> <b>Susanne Mayer</b> <b>2. Tänzerische Frühförderung - Choreographie</b> - Erarbeiten kindgerechter und publikumswirksamer Choreographien, aufbauend auf AK 1 - Richtet sich an (angehende) Kindertanz-Übungsleiter	<b>212</b> <b>S/P/G</b> <b>Gerhard Ellinger</b> <b>Bauch spezial</b> Vielfalt von Kombinationen, die du tagelang spüren wirst  <b>Flow Pad</b> Kraftvolles dynamisches Ganzkörper-Workout	<b>312</b> <b>Birgit Franz</b> <b>Gerätturnen: Reck</b>  Voraussetzungen und Vorübungen zum Erlernen der Kippe	<b>412</b> <b>S/P/G</b> <b>Christine Härtter</b> <b>DrumsAlive für Einsteiger</b>  • Fitnesstrend • Elemente aus Tanz und Gymnastik, Schlagzeug werden vereint zu einer Choreografie in der Gruppe	<b>512</b> <b>S/P/G</b> <b>Walter Rosenkranz</b> <b>Fitness - querbeet</b> Klassisch und spielerisch gemixt Teil 2
12.30-13.30	<b>Mittagpause</b>				
13.30-15.00	<b>113</b> <b>Susanne Mayer</b> <b>3. Latin Jazz</b> Jazzdance pur, gemixt mit feurigen Latin Mooves! Für Übungsleiter und Tänzer (fortgeschrittene Anfänger)	<b>213</b> <b>S/P/G</b> <b>Gerhard Ellinger</b> <b>Zumba®- Vorstellung</b> Inspirierendes Tanzfitness-Training aus verschiedenen Schritten (Merenque, Samba, Salsa, Cumbia, Reggaeton usw.)	<b>313</b> <b>Birgit Franz</b> <b>Gerätturnen: Boden/Balken</b>  Vom Rad zur Radwende / Rondat bis zum Flick-Flack	<b>413</b> <b>S/P/G</b> <b>Christine Härtter</b> <b>Koordinations- und Sturztraining für Ältere</b> Mit verschieden großen Bällen und anderen Geräten schulen wir die Gelenkigkeit und Trittsicherheit	<b>511</b> <b>Gregor Lindner</b> <b>Vom PC aufs Papier gebracht Informationen und Mitgliederwerbung - Teil 1</b> Praktische Hilfen für die Erstellung von Flyern und Info-Blättern
15.15-16.45	<b>114</b> <b>Susanne Mayer</b> <b>4. Funky Jazz/MTV Styles</b> - Fetzig Mischung aus klassischen Jazz-Elementen mit coolen Hip Hop Moves - Richtet sich an ÜL und Tänzer (Anfänger und Fortgeschrittene)	<b>214</b> <b>S/P/G</b> <b>Gerhard Ellinger</b> <b>Zumba®- Highlight</b>  Begeisternde Rhythmen und Bewegungsabläufe verändert deine Fitnessstunde zur Partyatmosphäre	<b>314</b> <b>Birgit Franz</b> <b>Gerätturnen: Sprung</b>  - Handstandüberschlag - Vom Handstandumfallen bis zum Überschlag	<b>414</b> <b>S/P/G</b> <b>Christine Härtter</b> <b>hula hoop</b>  Ein altes Gerät bringt neuen Schwung in deine Stunde.	<b>512</b> <b>Gregor Lindner</b> <b>Vom PC aufs Papier gebracht Informationen und Mitgliederwerbung - Teil 2</b> Praktische Hilfen für die Erstellung von Flyern und Info-Blättern