

BLSV Lehrgänge Zeitabläufe						
Turnhalle Balzhausen						
Samstag, den 18. November 2017						
						UE
08:00	08:30	Anmeldung und Begrüßung	Fritz Birkner			
08:30	09:15	Einfaches Zirkeltraining, auch für Senioren geeignet, als Ganzkörpertraining mit kleinen Geräten und Hilfsmittel	Manfred Skibbe			
09:15	10:00	s. oben	Manfred Skibbe			2
10:15	11:00	Faszientraining in Theorie und Praxis mit Rolle und weiteren Hilfsmittel	Christian Irrgang			
11:00	11:45	s. oben	Christian Irrgang			3
11:55	12:40	s. oben	Christian Irrgang			
12:40	13:30	Mittagspause				
13:30	14:15	Einführung in Yoga in Theorie und Praxis, finde deine innere Stärke: Ankommen- Mobilisation- Sanfte Core Sequenzen- Intensivere Core Sequenzen- Dehnungen in Rückenlage.	Coni Thomma			2
14:15	15:00	s. oben				
15:10	15:55	Yoga mit dem Schwerpunkt Stretching: Ankommen- Mobilisation- Sanfte Hüft,- und Hamstrings- Dehnungen- Dehnen im Sitzen- Dehnen in Rückenlage- Entspannung	Coni Thomma			1
16:00		Schlussbesprechung				
						8
Anschrift: Sporthalle Balzhausen Krumbacher Straße 25						
Mitbringen: Sportbekleidung für die Halle, Matte, Decke evt. Blackroll						
Getränke und kl. Speisen werden angeboten						
Mindestteilnehmerzahl: 19						