

BLSV Lehrgänge Zeitabläufe					
Turnhalle Gundremmingen					
Samstag, den 12. Oktober 2019					
					UE
08:00	08:30	Anmeldung und Begrüßung	Fritz Birkner		
08:30	10:00	Wirbelsäulengym: Um vorzubeugen und einen gesunden Rücken zu stärken, kräftigen und gesund zu erhalten. Verschiedene Trainingsmethoden werden aufgezeigt und erlebt mit Pezziball, Therraband und Redondo Ball.	Ilona Müller		2
10:15	11:45	Workout: Ganzkörpertraining mit Zuhilfenahme von Kleingeräten, wie Kurzhanteln, Terraband oder Rubberbands. Es werden unterschiedliche Trainingsmethoden gezeigt, wie z.B. Training mit dem Step (keine Choreografie Stunde) unterschiedliche Levels für Anfänger / Fortgeschrittene.	Ilona Müller		2
11:45	12:30	Pause			
12:30	14:00	Easy Step: leicht nachvollziehbare Choreografien mit effektivem workout verknüpft. Step Training, das Spass und Laune bringt.	Ilona Müller		2
14:15	15:00	Brain Gym: Koordinationstraining, Verknüpfung rechter und linker Gehirnhälften, Konzentration- und Geschicklichkeit, spiel und Spass	Ilona Müller		1
15:00	15:45	Stretch / Relax: statische und dynamische Dehntechniken mit einem schönen Entspannungs- / Relaxteil, Tiefenentspannung.	Ilona Müller		1
16:00		Schlussbesprecheung			
					8
Anschritt: Sporthalle Gundremmingen , Hygstetter Str. 2 89355 Gundremmingen					
Mitbringen: Sportbekleidung für die Halle, Matte, Decke ,wenn vorhanden Stepper,					
In der Mittagspause werden Speisen auch Vegetarisch undGetränke angeboten.					
Mindestteilnehmerzahl: 19					