

1. Aktionstag: Fitness vom Baby bis zum Senior

23. September 2023, Pocking

Zeit	Sporthalle Grundschule	TaiChi Sporthalle	Mittelschule Sporthalle 2	UE
9:00 - 10:30	A1 Stabilates® mit dem Balance Pad Bettina Hess	B1 Jump in den Tag auf dem Mini-Trampolin Lisa Lüftl	C1 Kindertraining Julia Hell	2
10:45 - 12:15	A2 Step-Intervall-Workout Bettina Hess	B2 Balance swing™ auf dem Mini-Trampolin Nicole Feldmann	C2 Leichtathletik für Kinder Julia Hell	2
12:15 - 13:00	Mittagspause			
13:00 - 14:30	A3 Brasil Workout Bettina Hess	B3 YOGA move® Nicole Feldmann	C3 Fit im Zirkel für Kinder u. Jugendliche Cathrin Heller	2
14:45 - 16:15	A4 Yoga für die 2. Lebenshälfte Bettina Hess	B4 Bodystyling Nicole Feldmann	C4 Spaß an der Bewegung Cathrin Heller	2

Stabilates®	Übungen zur Stabilisation, Mobilisation und Kräftigung für mehr Gelassenheit, innere Stärke und Standfestigkeit.
Step-Intervall-Workout	Kraft- und Ausdauertraining im Intervall auf dem Stepbrett
Brasil Workout	effektives Training um die Tiefenmuskulatur und den Körper zu stärken
Yoga für die 2. Lebenshälfte	Yoga mit dem Focus auf die 2. Lebenshälfte
Jump in den Tag	Dynamisches und effektives Workout auf dem Mini-Trampolin. Dabei handelt es sich um ein Intervalltraining aus Sprung-, Balance und Kräftigungsübungen, welches unheimlich Spaß macht.
Balance swing™	Balance Swing™ ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm auf dem Mini-Trampolin nach den 5 Elementen der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM): Power und Entspannung gemäß des Yin-Yang - Prinzips. Jede einzelne Zelle des Körpers wird gelenk- und wirbelsäulenschonend trainiert und dabei ist das Training hocheffektiv: 10 min auf dem Trampolin sind wie 30 Minuten Joggen!
YOGA move®	Moderne multifunktionelle Trainingsform zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness.
Bodystyling	Ganzkörperworkout zur Kräftigung der Muskulatur und Erhöhung der Ausdauer.
Kindertraining	Spielideen und Bewegungslandschaften für die Kleinsten. Heranführen der größeren Kinder an die Geräte in der Turnhalle und die sichere Nutzung derer. Tipps und Tricks zum sicheren Geräteaufbau!
Leichtathletik für Kinder	Spielerisches Heranführen der Kinder an die Leichtathletik mit Bewegungsspielen, Gymnastik, Sprint-, Ausdauer-, Sprung- und Wurftechnik.
Fit im Zirkel	Zirkeltraining für Kinder und Jugendliche zur Schulung von Kondition, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Einführung und Anleitung zum sicheren Geräteaufbau!
Spaß an der Bewegung	Bewegungskünste für Kinder von der Rolle zur Pyramide.

**Mini-Trampoline, Balance Pads und Brasils sind vorhanden.
Gymnastikmatten sind mitzubringen.**