

A1 (9:00-10:30) – Stabilates (mit dem Balance Pad), Bettina Heß:
Übungen zur Stabilisation, Mobilisation und Kräftigung für mehr Gelassenheit, innere Stärke und Gelassenheit

A2 (10:45-12:15) - Step-Intervall-Workout, Bettina Heß:
Kraft- und Ausdauertraining im Intervall auf dem Stepbrett

A3 (13:00-14:30) - Brasil Workout, Bettina Hess:
effektives Training, um die Tiefenmuskulatur und den Körper zu stärken

A4 (14:45-16:15) - Yoga für die 2. Lebenshilfe, Bettina Heß:
Yoga mit dem Focus auf die 2. Lebenshälfte

B1 (9:00-10:30) - Jump in den Tag (auf dem Minitrampolin), Lisa Lüftl:
dynamisches und effektives Workout auf dem Minitrampolin. Dabei handelt es sich um ein Intervalltraining aus Sprung-, Balance-, und Kräftigungsübungen, welches unheimlich Spaß macht

B2 (10:45-12:15) - Balance Swing (auf dem Minitrampolin), Nicole Feldmann:
Balance Swing ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm auf dem Minitrampolin nach den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin: 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 min joggen.

B3 (13:00-14:30) - YOGA move, Nicole Feldmann:
moderne, multifunktionelle Trainingsform zur Verbesserung der körperlichen und geistige Fitness

B4 (14:45-16:15) – Bodystyling, Nicole Feldmann:
Ganzkörperworkout zur Kräftigung der Muskulatur und Erhöhung der Ausdauer

C1 (9:00-10:30) – Kindertraining, Julia Hell:
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.

C2 (10:45-12:15) - Leichtathletik für Kinder, Julia Hell:
spielerisches Heranführen der Kinder an die Leichtathletik mit Bewegungsspielen, Gymnastik, Sprint-, Ausdauer-, Sprung- und Wurftechnik

C3 (13:00-14:30) - Fit im Zirkel, Cathrin Heller:
Zirkeltraining für Kinder und Jugendliche zur Schulung von Kondition, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Einführung und Anleitung zum sicheren Geräteaufbau

C4 (14:45-16:15) - Spaß an der Bewegung, Cathrin Heller:
Bewegungskünste für Kinder von der Rolle zur Pyramide

4 Kurse wählen und Kurs-Wünsche nach der Anmeldung an serviceniederbayern@blsv.de senden – siehe Organisatorische Hinweise