

# AK-Beschreibungen

## "Schwaben-FIT in Inzell"

### 09. - 11. Oktober 2020



#### "Schwaben-FIT in Inzell" 09. - 11. Oktober 2020 - Besonderheiten

#### Samstag Abend Highlight:

Schwaben-Champions-Rallye - Bitte Stirn- bzw. Taschenlampe mitbringen.

#### Was nicht vergessen werden sollte:

Die Anreise erfolgt mit dem Bus! Abfahrtszeiten werden detailliert bekannt gegeben!  
gültiger Ausweis  
Kranken-Versicherungs-Karte  
Bettwäsche (kann auch vor Ort für ca. 5,00€ gemietet werden)  
Waschzeug  
persönliche Sachen und natürlich gute Laune und Ausdauer  
Getränke aller Art können vor Ort günstig erworben werden!

#### entsprechend der belegten AKs:

Sportausrüstung (für Halle und Outdoor z. B. Matte, Step, Fahrradhelm, Nordic Walking-Stöcke, Schlittschuhe etc.)  
Sportkleidung  
gutes Schuhwerk, Regenbekleidung, usw.

Du erhältst Deine AK-Belegung ca. 1 Woche vor "Schwaben-FIT in Inzell" per Mail, damit Du weißt, welches Equipment Du mitbringen sollst.

Für Rückfragen einfach Mail an [inzell@blsv-schwaben.de](mailto:inzell@blsv-schwaben.de) senden.

Für das Wochenende in Inzell wünschen wir eine gute Anreise, angenehmen Aufenthalt, viel Spaß und Freude bei den sportlichen Aktivitäten.

**Dein BSJ-Inzell-Orga-Team**

#### Freitag, 09.10.2020, 20.00–21.30 Uhr Thema

AK	Thema	Instructor
1	<b>BBP Special - Winterfit</b> (Bitte Matte mitbringen) Bauch-Beine-Po, dieses Training sorgt auch im Winter für eine gute und sichere Figur auf den Brettern und am Lift. Sei dabei und erlebe effektive Übungen mit methodischem Aufbau, der jeden Leistungslevel berücksichtigt und Dich in Bewegung hält.	<b>Gesine Ratajczyk</b>
2	<b>Functional Training - Beginner</b> (Bitte Matte mitbringen) Durch eine Kombination von unterschiedlichen Bodyweight-Übungen wird ein ganzheitliches Intervalltraining durchgeführt. Hierbei werden nicht nur die Muskeln, sondern auch das zentrale Nervensystem trainiert. Es werden Übungen aus den Bereichen Kraft, Stabilisierung, Cardio und Mobilität kombiniert.	<b>Kevin Märkl</b>
3	<b>Latino Groove - Hot Moves</b> Eine Stunde für alle, die Spaß am Tanzen und an heißer Latino Musik haben. Sei locker, hab Spaß und nimm es nicht so ernst.	<b>Ivonne Varga</b>
4	<b>Rausch – Durch die Brille gesehen (mit Cityroller Parcour)</b> Wir simulieren eindrucksvoll den Zustand der Beeinträchtigung durch Alkohol oder Drogen. „Rauschbrillen“ sind ein wesentlicher Bestandteil des Konzeptes "Suchtprävention". Mit ihnen kann die motorische Einschränkung durch Alkoholkonsum simuliert werden. Erlebe bewusst im Cityroller-Parcour, wie Alkohol die Wahrnehmung beeinträchtigt.	<b>Peter Faaß</b>
5	<b>Yoga Flow</b> (Bitte Matte mitbringen) Eine dynamisch fließende Yoga Stunde, abgeleitet von Vinyasa Flow. Eine Abfolge von Asanas geleitet von dem Atem zu moderner Musik. Hierzu wird in dieser Stunde eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt.	<b>Traudi Pich</b>
6	<b>Situationsorientierte Selbstverteidigung</b> Anhand von praktischen Beispielen erarbeiten wir, was Selbstverteidigung mit Deeskalation verbindet.	<b>Dieter Zimmermann</b>
7	<b>Rope Skipping</b> Rope Skipping ist eine moderne Form des Seilspringens. Sie besteht aus vielen Sprüngen mit teilweise akrobatischen Einlagen. Rope Skipping fördert und schult Ausdauer, Geschicklichkeit, Koordination von Händen und Füßen und Gleichgewicht.	<b>Janine Faaß</b>
8	<b>Singen, Rhythmus und Takt</b> Musik – vor allem in der Gruppe und sportlicher Gemeinschaft - ist eine wundervolle Möglichkeit, die Du auch ohne Vorkenntnisse neu entdecken und ausprobieren kannst.	<b>Thekla Riß</b>
9	<b>Eissport</b> (Schlittschuhe und warme Kleidung mitbringen) Erlebe in diesem AK eine Stunde in der berühmten Max Aicher Arena in Inzell. Erhalte Ideen für eine Gestaltung einer "anderen Übungsstunde" auf dem Eis. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem AK ist, dass Du sicher Eislaufen kannst.	<b>Martin Poppel</b>
99	<b>Shake it - alkoholfreie (Sport-)Cocktails</b> Alkoholfreie Getränke sind absolut im Trend und erfreuen sich daher neuer Vielfalt. Auf den Rausch können wir Sportler verzichten, denn auch alkoholfreie Cocktails sind lecker, erfrischend und garantiert ohne Kater.	<b>Inzell-Team</b>

AK	Samstag, 10.10.2020, 09.00–10.30 Uhr Thema	Instructor
10	<b>Workout Plus ±</b> (Bitte Matte mitbringen) Dieses Workout Plus ist mehr als ein klassisches Workout. Hier wird in unterschiedlichen Intensitäten eine höhere Belastung in der Kräftigung und in der Ausdauerleistung erreicht. Die Wechsel sind so gewählt, dass die Teilnehmer/innen jeden Part komplett in ihrer Belastungsstufe durchführen können. Ein Ganzkörpertraining in Muskelketten und mit dem eigenen Körpergewicht.	Gesine Ratajczyk
11	<b>TOGU@ Zirkeltraining</b> (Bitte Matte mitbringen) Modernes Zirkeltraining nicht nur für die Hauptmuskelgruppen, sondern auch für tief liegende Muskelschichten. Lass Dich von neuen Anregungen für Deine Kursstunde begeistern, die sowohl Körperbalance schulen und Übungen für Brust, Bauch, oberer und unterer Rücken, Gesäß, Beine und Arme enthalten. Wir arbeiten mit bekannten Kleingeräten wie Theragym Band, Theragym Loop, Brasils, Redondo Ball Plus.	Gabi Fastner
12	<b>Functional Training - Animal</b> Im Laufe des Heranwachsens und des Alltages verlernt unser Körper viele Bewegungen, für die er eigentlich konzipiert ist.	Kevin Märkl
13	<b>Situationsorientierte Selbstverteidigung</b> Anhand von praktischen Beispielen erarbeiten wir, was Selbstverteidigung mit Deeskalation verbindet.	Dieter Zimmermann
14	<b>Pilates with (on) a chair</b> (Bitte Matte mitbringen) Pilates eine geniale Trainingsmethode - der Stuhl, ein jederzeit verfügbares Trainingsgerät! Der Stuhl wird sowohl als Herausforderung als auch als Unterstützung eingesetzt. Die Pilates Methode als Grundlage für Übungen auf und mit dem Stuhl soll Möglichkeiten aufzeigen, aus stereotypen Sitzhaltungen heraus in Bewegung zu kommen und Deine Stunden um ein Trainingsgerät bereichern.	Susanne Allramseder
15	<b>Balance Fitness - Theraband</b> (Bitte Matte mitbringen) Balance Fitness mit dem Theraband: „ Jetzt bist Du am Zug!“ Trainiere Gleichgewicht und Körperstabilität, stärke Deine Muskulatur und Körperspannung.	Thekla Riß
16	<b>Port de Bras Workout</b> (Bitte Matte mitbringen) Es ist eine kombinierte Body & Mind sowie Dance Conditioning Class - Dance, Ballett, Pilates, Postural-Training, Kraft und Flexibilität in einem. Dynamische Balance-Sequenzen werden mit Tanz-Konditionstraining gemischt, um funktionelle Körperbeherrschung, neuromuskuläre Koordination und den globalen Sinn für das Arbeiten im Rhythmus zu verbessern.	Traudi Pich
17	<b>Gruppenführung - Sprache &amp; Sprechen im besonderen Raum Turnhalle</b> Tipps und Tricks für die intelligente Kommunikation und Anwendung von Sprache in der Turnhalle und in in der Übungsstunde. Lerne, wie Du knifflige Situationen innerhalb Deiner Gruppe entspannt löst, Konflikte klärst und Missverständnisse erst gar nicht aufkommen lässt und mit Deinen Teilnehmern gemeinsam motiviert durch die Sportstunde kommst.	Janine Faaß
18	<b>Erste Hilfe – Tipps und Tricks</b> Dies soll kein vollständiger Erste Hilfe Kurs sein, sondern zum einen die Demonstration und zum anderen sollen Übungsmöglichkeiten die Angst vor der Hilfeleistung nehmen. Auch die Anwendung eines Defibrillators wird geschult. Zielgruppe: alle interessierten ÜLs und alle die zur Lizenzverlängerung kommen!	Peter Faaß
19	<b>Mountainbike - Parcour</b> (Bitte warme Outdoorbekleidung und gutes Schuhwerk mitbringen, Fahrradhelm) Mit dem Mountainbike werden wir durch und über einen aufgebauten Parcour fahren und dafür hilfreiche Tipps und Tricks erhalten.	Inzell-Team
AK	Samstag, 10.10.2020, 10.45–12.15 Uhr Thema	Instructor
20	<b>BBP Special - Winterfit</b> (Bitte Matte mitbringen) Bauch-Beine-Po, dieses Training sorgt auch im Winter für eine gute und sichere Figur auf den Brettern und am Lift. Sei dabei und erlebe effektive Übungen mit methodischem Aufbau, der jeden Leistungslevel berücksichtigt und Dich in Bewegung hält.	Gesine Ratajczyk
21	<b>Faszien Bewegung</b> (Bitte Matte mitbringen) Unser Faszien Gewebe, ein "faszinierendes" Thema! Bindegewebe, das wie eine Hülle unseren ganzen Körper umgibt. Dehnen, Federn, Schwingen, Stabilisieren mit dem Ziel: Mobilisation der Gelenke und myofaszialen Leitbahnen, Energiespeicherung im Faszien Gewebe, Sensibilisierung der Propriozeption, Coretraining. Ein perfekter Start in einen bewegten Tag!	Gabi Fastner
22	<b>Rücken Fit - Redondo Ball®</b> (Bitte Matte mitbringen) In diesem Arbeitskreis beschäftigen wir uns mit unserem Rücken – dem Rückgrat unseres Körpers. Durch den Einsatz des kleinen Balls werden Muskeln und Muskelgruppen gefordert, die sonst kaum zum Einsatz kommen und maßgeblich für unsere aufrechte Haltung und damit für unser Wohlbefinden zuständig sind. Der Ball bringt Pep in Deine Kurse und sucht nach einer neuen Herausforderung – für Körper und Geist. Sei dabei und richte Dich auf!	Yvonne Hyna
23	<b>HipHop</b> HipHop zeichnet sich durch eine Vielzahl von Untergruppierungen aus und ist ein rhythmus-, bewegungs- und ausdrucksstarker Tanzstil, der jedem die Möglichkeit bietet, sein individuelles Tanz- und Bewegungsgefühl auszuleben. HipHop lebt nicht nur von Technik sondern hauptsächlich vom Feeling und kann somit von jedem erlernt werden, der sich vom Groove mitreißen lässt. Durch das Kombinieren von Schritten aus den unterschiedlichen HipHop-Richtungen wird hier eine Choreographie zu rhythmischer Musik erlernt.	Kevin Märkl
24	<b>Ruhe und Entspannung für Kinder</b> (Bitte Matte mitbringen) Mit Kindern zur Stille finden. (Zielgruppe: Kinder von 4- 10 Jahre)	Diana Liebs
25	<b>Yin Yoga</b> (Bitte Matte mitbringen) Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Es geht vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen.	Traudi Pich
26	<b>Step für Fortgeschrittene</b> (Bitte Step mitbringen) Endlich mal wieder Zeit für eine etwas anspruchsvollere Step-Aerobic-Choreografie. Diese befindet sich im Level „Fortgeschritten“. Durch den kontinuierlichen Aufbau kannst Du diese Ideen jedoch in jeder Step Stunde einsetzen.	Ivonne Varga
27	<b>Innovatives Gehirnentfaltungstraining (Einsteiger)</b> Leistungssteigerung durch koordinative, kognitive und visuelle Aufgabenstellungen. Mit Spaß, Freude und sportlicher Betätigung zu mehr Leistung im Sport, in der Freizeit und im Beruf. Viele Übungsbeispiele! Einfache Geschicklichkeitsübungen, die das Gehirn herausfordern! Unglaublich was hier mit Dir passiert! Lass Dich überraschen!	Michael Wenzel
28	<b>Erste Hilfe – Tipps und Tricks</b> Dies soll kein vollständiger Erste Hilfe Kurs sein, sondern zum einen die Demonstration und zum anderen sollen Übungsmöglichkeiten die Angst vor der Hilfeleistung nehmen. Auch die Anwendung eines Defibrillators wird geschult. Zielgruppe: alle interessierten ÜLs und alle die zur Lizenzverlängerung kommen!	Peter Faaß
29	<b>Ballspiele - Outdoor</b> (Bitte Outdoorbekleidung und gutes Schuhwerk mitbringen) Ballspiele-Outdoor: "Bekanntes Ballspiele mal anders!"	Christian Koch

Samstag, 10.10.2020, 14.00–15.30 Uhr		
AK	Thema	Instructor
	<b>30 Ballspiele mal anders</b> Viele neue Ideen für mehr Begeisterung in der Halle!	Christian Koch
	<b>31 Smart und Clever mit dem Jacaranda Ball®</b> (Bitte Matte mitbringen) Das Halten, Bewegen und Kontrollieren des Gymnastikballes mit seinem Gesamtgewicht von 500 Gramm und der rollenden Masse im Inneren des Balles fordert gleichzeitig alle sensiblen Sinne unseres Körpers. Eine sanfte Herausforderung u. a. für Deine lokalen Stabilisatoren, den Beckenboden, Anteile der schrägen Bauchmuskulatur.	Gabi Fastner
	<b>32 BALANCE SWING™ - Mini-Trampolin</b> (Bitte Matte mitbringen) Balance Swing™ ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm auf dem Mini-Trampolin nach den 5 Elementen der Traditionellen 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.	Yvonne Hyna
	<b>33 Zahlen, Buchstaben, Formen</b> (Bitte Matte mitbringen) Wir hüpfen, laufen und klatschen und beschäftigen uns dabei spielerisch mit Zahlen, Buchstaben und Formen. Ideen für den Kindergarten und das Kinder-Turnen.	Diana Liebs
	<b>34 Erlebnispädagogik - Outdoor</b> (Bitte Outdoorkleidung und gutes Schuhwerk mitbringen) Erlebe und staune, was mit der Dynamik einer Gruppe an verschiedenen erlebnispädagogischen Outdoor-Stationen rund um Inzell passieren kann. Interaktion PUR mit unserer Josy!	Josy Schiebel
	<b>35 Check Up Points, Trainingsaufbau &amp; Hinweise</b> (Bitte Matte mitbringen) In diesem Workshop werden einzelne Übungen ganz gezielt angeschaut und in Bausteine zerlegt. Der Trainingsaufbau wird aufgezeigt, wichtige Hinweise dargestellt und als nachvollziehbare „Check-up“ Punkte fixiert. Gute „Check-up Punkte“ machen es auch den TN leichter möglich, ihre Technik nachhaltig zu verbessern.	Gesine Ratajczyk
	<b>36 Dance Interactive</b> Von den Teilnehmern - für die Teilnehmer. In diesem Kurs soll eine gemeinschaftlich erarbeitete Tanzchoreographie entstehen. Die Teilnehmer können im Laufe der Stunde ihre Lieblings-Moves oder auch Bewegungen, die durch die Musik hervorgerufen werden, mit einbringen und so zusammen etwas Einzigartiges erschaffen. Traut Euch!	Kevin Märkl
	<b>37 Boogie Woogie - Einsteiger</b> Für alle, die einmal Boogie Woogie "Luft" schnuppern und sich von der Musik mitreisen lassen möchten. Fetziges Musik mit tollen Tanzschritten. Diese Schritte musst Du kennen und können. Einsteigertauglich!	Horst Koristka
	<b>38 Innovatives Koordinationstraining - Gehirnentfaltung in der Praxis</b> Beispiele und noch mehr Anwendungstricks für die Praxis aus dem Bereich Koordinationstraining. Vertiefung der innovativen Trainingsform. Übungen mit dem Langseil, Koordinationsleiter, Liniensprünge und Wurfballen.	Michael Wenzcel
	<b>39 Wiener Apfelstrudel &amp; Co</b> (Kochschürze mitbringen) Schau in der Inzellküche dem Koch über die Schulter und sei beim Backen von Apfelstrudel und unterschiedlichen österreichischen Spezialitäten "Live" dabei. Nimm tolle Tipps mit nach Hause.	Inzell-Team

Samstag, 10.10.2020, 16.30–18.00 Uhr		
AK	Thema	Instructor
	<b>40 Functional Training - BootYCamp</b> Zu Grunde liegt das funktionale Training. Aber der Puls wird richtig in die Höhe getrieben. Geh an DEINE Grenze.	Kevin Märkl
	<b>41 Final Flow - mit dem Redondo Ball Plus®</b> (Bitte Matte mitbringen) Das Training von langen Muskelketten, Federungen, dynamische Dehnungen und Bewegungsfluß sorgen für einen wohlgeformten Körper, ein festes Bindegewebe und eine verbesserte Körperwahrnehmung. Wir unterstützen den Fluss der Bewegungen mit dem Redondo Ball Plus®. Ein entspannender und doch fordernder Abschluss des Tages!	Gabi Fastner
	<b>42 BALANCE SWING™ - Mini-Trampolin</b> (Bitte Matte mitbringen) Balance Swing™ ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm auf dem Mini-Trampolin nach den 5 Elementen der Traditionellen 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.	Yvonne Hyna
	<b>43 Kleine Spiele, Fingerspiele, Bewegungsgeschichten &amp; Co</b> (Bitte Matte mitbringen) Viele tolle und neuen Ideen für das Kinder- und Eltern-Kind-Turnen für den Anfang und Schluss.	Diana Liebs
	<b>44 Hatha Yoga</b> (Bitte Matte mitbringen) "Yoga" kennt doch Jeder! Yoga aber für Sportler? Warum Yoga besser funktioniert als langes Dehnen? Dieser Workshop geht in die Tiefe. Hier wird schlüssig erklärt und ebenso gespürt, warum Yoga nach einem "harten" Training so gut tut.	Christian Koch
	<b>45 Zirkus und Artistik</b> Du brauchst Ideen für attraktive Sportstunden? Für alle von 12 - 99, die schon immer fasziniert waren von Artistik und Zirkus. Willst Du in die Zirkusdisziplinen unter professioneller Anleitung hinein schnuppern? Dann sei dabei!	Monika Kolb
	<b>46 EASY Step BUT: Let´s sweat</b> (Bitte Step mitbringen) Einfache Step-Choreo, die es in sich hat: Power Dich richtig zu heißer Musik aus. Hier geht keiner ohne Schweißtropfen an der Stirn und ohne einem Lächeln auf dem Gesicht raus. Vollgas auf dem Step!	Ivonne Varga
	<b>47 Boogie Woogie - Fortgeschrittene</b> Fetziges Musik mit tollen Tanzschritten. Die Schritte MUSST Du kennen und können.	Horst Koristka
	<b>48 Erste Hilfe – Tipps und Tricks</b> Dies soll kein vollständiger Erste Hilfe Kurs sein, sondern zum einen die Demonstration und zum anderen sollen Übungsmöglichkeiten die Angst vor der Hilfeleistung nehmen. Auch die Anwendung eines Defibrillators wird geschult. Zielgruppe: alle interessierten ÜLs und alle die zur Lizenzverlängerung kommen!	Peter Faaß
	<b>49 Outdoor Fitness</b> (Bitte Outdoorkleidung und gutes Schuhwerk mitbringen) Wie kann ich mich draußen Fit machen oder -halten, ohne groß auf Gerätschaften zurückgreifen zu müssen? Nicht überall ist ein Trimm-Dich-Pfad, aber überall gibt es Möglichkeiten. Wir brauchen lediglich Laufschuhe und Kleidung für Draußen.	Stefan Liepert

**Sonntag, 11.10.2020, 09.00–10.30 Uhr**  
Thema

AK		Instructor
50	<b>Parcour</b> Parcour-rauf, runter, vor, zurück: Mit einfachen Geräten aus der Turnhalle werden interessante Parcour-Varianten vorgestellt. Parcour ist Fitness, Athletik, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Reaktion in Einem.	Christian Koch
51	<b>Functional Training - Fortgeschrittene</b> Dies ist die Erweiterung der Beginnerstunde. Die Übungen werden komplizierter und der Kopf wird in seiner koordinativen Fähigkeit richtig gefordert. Ein gewisses Körpergefühl sollte vorhanden sein, um die Übungen korrekt ausführen zu können.	Kevin Märkl
52	<b>Port de Bras Workout</b> (Bitte Matte mitbringen) Es ist eine kombinierte Body & Mind sowie Dance Conditioning Class - Dance, Ballett, Pilates, Postural-Training, Kraft und Flexibilität in einem. Dynamische Balance-Sequenzen werden mit Tanz-Konditionstraining gemischt um funktionelle Körperbeherrschung, neuromuskuläre Koordination und den globalen Sinn für das Arbeiten im Rhythmus zu verbessern.	Traudi Pich
53	<b>Rope Skipping</b> Rope Skipping ist eine moderne Form des Seilspringens. Sie besteht aus vielen Sprüngen mit teilweise akrobatischen Einlagen. Rope Skipping fördert und schult Ausdauer, Geschicklichkeit, Koordination von Händen und Füßen und Gleichgewicht.	Janine Faas
54	<b>Erlebnispädagogik - Outdoor</b> (Bitte Outdoorbekleidung und gutes Schuhwerk mitbringen) Erlebe und staune, was mit der Dynamik einer Gruppe an verschiedenen erlebnispädagogischen Outdoor-Stationen rund um Inzell passieren kann. Interaktion PUR mit unserer Josy!	Josy Schiebel
55	<b>HulaHoop Dance</b> Spiral up your energy! Sich mit dem Hula Hoop zu bewegen bietet eine hervorragende Möglichkeit, den eigenen Körper und sich selbst zu spüren. Das Wunderbare ist, dass sich die ersten Erfolgsergebnisse sehr schnell einstellen und das Hoop-Spielen ein ganz wunderbares Gesamt-Bodyworkout ist. Kursinhalte sind die verschiedenen Techniken mit dem Hula Hoop-Reifen an verschiedenen Körperstellen, außerhalb des Körpers und mit mehreren Reifen sowie Körperspannung und Freude an Bewegung und Tanz.	Monika Kolb
56	<b>Mountainbike - Parcour</b> (Bitte Outdoorbekleidung und gutes Schuhwerk mitbringen, Fahrradhelm) Mit dem Mountainbike werden wir durch und über einen aufgebauten Parcour fahren und dafür hilfreiche Tipps und Tricks erhalten.	Inzell-Team
57	<b>Innovatives Gehirnentfaltungstraining (Einsteiger)</b> Leistungssteigerung durch koordinative, kognitive und visuelle Aufgabenstellungen. Mit Spaß, Freude und sportlicher Betätigung zu mehr Leistung im Sport, in der Freizeit und im Beruf. Viele Übungsbeispiele! Einfache Geschicklichkeitsübungen, die das Gehirn herausfordern! Unglaublich was hier mit Dir passiert! Lass Dich überraschen!	Michael Wenzel
58	<b>Jugendschutz im Verein</b> Wir beschäftigen uns mit dem Jugend- bzw. Gruppenleiter im Spannungsfeld zwischen Vereinsführung und Mitgliedern im Hinblick auf Jugendschutz, Aufsichtspflicht und Vorbildfunktion.	Peter Faaß
59	<b>Nordic Walking - Body &amp; Mind</b> (Bitte Outdoorbekleidung und gutes Schuhwerk sowie NW-Stöcke mitbringen) Nordic Walking erlebte vor einigen Jahren seine Blütezeit und viele waren beim "Stöckeln". Leider stehen die Stöcke nun oftmals achtlos im Keller. Dieser AK soll Dir die Möglichkeiten durch geeignete Körperwahrnehmungsübungen mit den Stöcken aufzeigen, wie Du Deine Kursteilnehmer motivierst, ihre Stöcke wieder auszupacken und diese so effektive Sportart neu zu entdecken. Also, ran an die Stöcke und los stöckeln!	Susanne Allramseder

**Sonntag, 11.10.2020, 10.45–12.15 Uhr**  
Thema

AK		Instructor
60	<b>Parcour</b> Parcour-rauf, runter, vor, zurück: Mit einfachen Geräten aus der Turnhalle werden interessante Parcour-Varianten vorgestellt. Parcour ist Fitness, Athletik, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Reaktion in Einem.	Christian Koch
61	<b>HulaHoop Dance</b> Spiral up your energy! Sich mit dem Hula Hoop zu bewegen bietet eine hervorragende Möglichkeit, den eigenen Körper und sich selbst zu spüren. Das Wunderbare ist, dass sich die ersten Erfolgsergebnisse sehr schnell einstellen und das Hoop-Spielen ein ganz wunderbares Gesamt-Bodyworkout ist. Kursinhalte sind die verschiedenen Techniken mit dem Hula Hoop-Reifen an verschiedenen Körperstellen, außerhalb des Körpers und mit mehreren Reifen sowie Körperspannung und Freude an Bewegung und Tanz.	Monika Kolb
62	<b>TabaXX - Intervall</b> (Bitte Matte mitbringen) Trainingsexperten wissen, dass effizientes Training nicht unbedingt von der Trainingsdauer abhängt, sondern die Belastungen sehr intensiv und die Erholungspausen wiederum kurz sind. Jedes Training dauert nur eine halbe Stunde und bringt Dich dennoch an Dein persönliches Limit. Pro Runde schaltest Du 20 Sekunden auf Maximalbelastung, machst 10 Sekunden Pause und wiederholst diesen Ablauf insgesamt 8 Mal. Doch Achtung: Um wirklich den Effekt zu spüren, musst Du bereit sein, an Deine Grenzen zu gehen. Also raus aus der Komfortzone!	Thekla Riß
63	<b>Entspannung und Autogenes Training im Sport</b> (Bitte Matte mitbringen) Entspannungsvariationen - mit der Atmung von 4711 über die Traumreise zur Affirmation. Steigerung des Fitnesspotenzials durch autogenes Training für Kinder und Erwachsene.	Dieter Zimmermann
64	<b>Dance Aerobic meets Jazz</b> Zum Abschluss des Wochenendes noch eine dynamische Dance Aerobic Stunde gepaart mit tollen Jazz-Elementen. Eine Stunde für jeden, der sich gerne im Rhythmus der Musik bewegt und dabei auch noch tolle Anregungen für seine Aerobic Stunden nach Hause mitnehmen möchte.	Ivonne Varga
65	<b>Ballett Workout</b> (Bitte Matte mitbringen) Ein Workout das Ballett-Elemente mit Pilates und Yoga verbindet. Es definiert die Muskeln, aufrechte Haltung, Eleganz und mehr Flexibilität.	Traudi Pich
66	<b>Gruppenführung - Sprache &amp; Sprechen im besonderen Raum Turnhalle</b> Tipps und Tricks für die intelligente Kommunikation und Anwendung von Sprache in der Turnhalle und in der Übungsstunde. Lerne, wie Du knifflige Situationen innerhalb Deiner Gruppe entspannt löst, Konflikte klärst und Missverständnisse erst gar nicht aufkommen lässt und mit Deinen Teilnehmern gemeinsam motiviert durch die Sportstunde kommst.	Janine Faaß
67	<b>Innovatives Koordinationstraining - Gehirnentfaltung in der Praxis</b> Beispiele und noch mehr Anwendungstricks für die Praxis aus dem Bereich Koordinationstraining. Vertiefung der innovativen Trainingsform. Übungen mit dem Langseil, Koordinationsleiter, Liniensprünge und Wurfballen.	Michael Wenzel
68	<b>Erste Hilfe – Tipps und Tricks</b> Dies soll kein vollständiger Erste Hilfe Kurs sein, sondern zum einen die Demonstration und zum anderen sollen Übungsmöglichkeiten die Angst vor der Hilfeleistung nehmen. Auch die Anwendung eines Defibrillators wird geschult. Zielgruppe: alle interessierten ÜLs und alle die zur Lizenzverlängerung kommen!	Peter Faaß
69	<b>Bouldern / Klettern</b> Wer Lust hat, das trainingsintensive Wochenende mit neuen körperlichen Erfahrungen ausklingen zu lassen, ist hier genau richtig. Erlebe Deine Kraft, geh an Deine Grenzen und spüre Deinen Körper nach. Wir nutzen die Outdoor-Kletteranlage in Inzell.	Inzell-Team