

Turngau München im Bayerischen Turnverband e.V.

Neufahrner Äktschn-Tage 2017 - 26. Aktionstag Breitensport

7.30-8.30	Eintreffen der Teilnehmer, Einzahlung der Lehrgangsgebühren in der Käthe-Winkelmann-Sporthalle
8.30-9.15 45 Min. 1UE	Begrüßung, Lehrgangsorganisation Präventives Herzkreislauftraining mit Bewegetwärmung, Gelenkmobilisationen sowie Stabilisationsübungen zur Vorbeugung von Verletzungen für alle TN in der KW-Halle mit Petra Silberbauer
	KW=Käthe-Winkelmann-Sporthalle, TSV=TSV-Halle, 1/3= ein Drittel Halle, UE=Unterrichtseinheit, P= ÜL B Prävention

Samstag, 18. November 2017 - Arbeitskreise

Zeit	AK	Thema	Referent/in	Halle	Zugang/ Umkleide
9.15-10.45	1	Functional Training *	Katrin Seibert	TSV 3	EG/1.OG
Block A 2 UE	2	Kräftigung der großen Muskelgruppen*	Petra Silberbauer	TSV 1	EG/1.OG
90 Minuten	3	Minitrampolin	Stephan Rogge	KW-Halle	UG 1+2
	4	Hilfestellung am Reck und Barren	Philipp Riederer	KW-Halle	UG 5+6
10.45 - 11.00 Pause (15 Min.)					
11.00-12.30	5	Faszienpilates*	Katrin Seibert	TSV 3	EG/1.OG
Block B 2 UE	6	Rund um die Wirbelsäule*	Petra Silberbauer	TSV 1	EG/1.OG
	7	Reck	Stephan Rogge	KW-Halle	UG 1+2
90 Minuten	8	Hilfestellung am Boden und Sprung	Nicole Würzinger	KW-Halle	UG 5+6
	9	Rumpfkraft und mehr	Stefan Schmitz	KW-Halle	UG 3+4
12.30 - 13.45 Mittagspause (75 Min.)					
13.45-14.30	10	Theorie	Stephan Rogge	TSV Spiegelsaal	EG/1.OG
Block C	11	HighIntensityIntervalTraining - HIIT	Katrin Seibert	TSV 3	EG/1.OG
1 UE 45 Minuten	12	Best Age Aerobic-Sequenzen	Petra Silberbauer	TSV 1	EG/1.OG
	13	Dance Aerobic "move and dance"	Claudia Maulwurf	KW-Halle	UG 5+6
	14	Ultimate (Frisbee)	Stefan Schmitz	KW-Halle	UG 1+2 UG 3+4
14.30 - 14.45 Pause (15 Min.)					
14.45-16.15	15	Barren und Pauschenpferd	Stefan Schmitz	KW-Halle	UG 3+4
Block D 2 UE	16	Zeitgemäßes Rückentraining*	Katrin Seibert	TSV 3	EG/1.OG
	17	Balance*	Petra Silberbauer	TSV 1	EG/1.OG
90 Minuten	18	Boden	Stephan Rogge	KW-Halle	UG 1+2
	19	Bodystyling pur (funktionelles Training)	Claudia Maulwurf	KW-Halle	UG 5+6
16.15 - 16.30 Pause (15 Min.)					
16.30-18.00	20	Fascial Stretch & Relax*	Katrin Seibert	TSV 3	EG/1.OG
Block E 2 UE	21	Kräftigung mit Kleingeräten*	Petra Silberbauer	TSV 1	EG/1.OG
	22	Schwebebalken	Stephan Rogge	KW-Halle	UG 1+2
90 Minuten	23	Mobilisation der Gelenke durch Stretching*	S.Sickinger-Menzel	KW-Halle	UG 5+6

Sonntag, 19. November 2017 - Pflicht bei Lizenzverlängerung mit insges. 15 LE

9.00-10.30	23	Erste Hilfe	BRK Eching	TSV 1-3	EG/1.OG
10.30-11.15	24	Abwechslungsreiche Koordinationsschulung: Training der verschiedenen koordinativen Fähigkeiten, zum Teil mit Kleingeräten wie Bälle, Seile, Reifen, Alltagsmaterialien	Uschi Bauer	TSV 1-3	EG/1.OG
11.15-12.45	25		Uschi Bauer	TSV 1-3	EG/1.OG
ab 12.45		Abschlussbesprechung: Fragen, Anregungen, Wünsche	Lehrgangsleitung	TSV 1-3	EG/1.OG
ab 12.45		Ausgabe der Lehrgangsbescheinigungen	Lehrgangsleitung	TSV 1-3	EG/1.OG

*) eigenes Step mitbringen **) Matte mitbringen

Programmänderungen sind möglich!

Stand: 14.05.2017