

Übersicht: **Samstag, 22. März 2025**

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5
LZV	AK 1 - Fitness All, FuG, FA	AK2 - Kinderturnen All, K	AK3 – Gesundheitssport All, FuG, P, S	AK4 –Senioren-sport All, FuG, P, S	AK5 – Tanz All, GRT
	Marcus Scheweppe	Bernadette Peter	Petra Walter	Uschi Bauer	Justina Wagner
09:00 bis 10:30 Uhr	Basic Aerobic <i>Die klassische Aerobic kommt zurück! In diesem Workshop werden Erinnerungen wieder wach: bekannte Basic-Schritte, logischer Aufbau, symmetrische Choreo und das alles mit moderner Musik - noch 4,3,2 - sei dabei!</i>	Vertrauen und Zusammenhalt <i>Mit Übungen und Spielen Vertrauen aufbauen und Zusammenarbeit stärken</i>	Füße im Mittelpunkt <i>Standfestigkeit und Belastbarkeit Ein ganzes Leben lang! Gezieltes Training für die Fuß- und Beinmuskulatur</i>	Steppbrett – Ein Allroundgerät <i>Herz-Kreislauf/Koordinations- und Kraftausdauertraining für Jedermann/-frau geeignet</i> Steppbrett mitbringen	Ladystyle Hip Hop <i>Für alle Powerfrauen! Zu coolen Beats erlernen wir eine Choreo mit lässigen Schritten und den Basics des Ladystyle.</i>
LZV	AK 6 – Fitness All, FuG, FA	AK 7 – Kinderturnen All, K	AK 8 – Gesundheitssport All, FuG, P, S	AK 9 –Senioren-sport All, FuG, P, S	AK 10 – Tanz All, GRT
	Marcus Scheweppe	Bernadette Peter	Petra Walter	Uschi Bauer	Michael Ederer
10:45 bis 12:15 Uhr	80s Aerobic <i>In dieser Stunde nimmt Dich Scheweppe mit auf eine Aerobic-Reise zurück in die 80er! Freu Dich auf eine coole, einfache und klassische Aerobic-Party à la Jane Fonda!</i>	Spiele <i>Kleine Spiele organisieren und umsetzen.</i>	Dynamic Flow - Fascien in Bewegung <i>Übungen und Sequenzen (Flows zur Verbesserung des Zusammenspiels von Muskeln und Fasern</i>	Cardiofit für Bestager <i>Variables Ausdauertraining in der Halle ohne „Runden laufen“ zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-erkrankungen</i>	Breakdance <i>Erste Schritte sind nicht schwer. toprock, footwork und power moves sind nach diesem Workshop keine Unbekannten mehr.</i>
LZV	AK 11 - Fitness All, FuG, FA	AK 12 – Kinderturnen All, K	AK 13 – Gesundheitssport All, FuG, P, S	AK 14 –Senioren-sport All, FuG, P, S	AK 15 – Tanz All, GRT
	Marcus Scheweppe	Bernadette Peter	Petra Walter	Uschi Bauer	Michael Ederer
13:00 bis 14:30 Uhr	Salsa Aerobic <i>Es wird heiß! Genieße lateinamerikanische Musik, lockere Bewegungen und eine leicht nachvollziehbare Choreographie. Tanze Dich in Deinem Level aus dem Alltag und erlebe eine unvergessliche Reise!</i>	Stundenkonzepte <i>Strukturierte Konzepte für Motivation & Spaß an Bewegung</i>	Schwindelfrei und fit – dem Gleichgewicht auf der Spur. <i>Gezielte Übungen zur Stärkung von Gleichgewicht und Koordination</i>	Aktiver Rücken <i>Stabilisation, Mobilisation und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur für eine bessere Haltung und weniger Rückenprobleme.</i>	Rock'n'Roll <i>Grundschrift und erste Figuren sowie grundlegende Choreografie-Elemente und einfache Akrobatiken.</i>
LZV	AK 11 – Fitness All, FuG, FA	AK 12 – Kinderturnen All, K	AK 13 – Gesundheitssport All, FuG, P, S	AK 14 –Senioren-sport All, FuG, P, S	AK 15 – Tanz, Show All, GRT
	Marcus Scheweppe	Bernadette Peter	Petra Walter	Uschi Bauer	Michael Ederer
14:45 bis 16:15 Uhr	4STREATZ® #tanzwiedubist <i>4STREATZ® - das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich Deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir Dich auf Deinem persönlichen Level ab! Mit bunt gemischten Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreo treffen wir in jeder Stunde auch Deinen Geschmack. Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“ Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen zusammengefügt!</i>	Kreativität fördern <i>Tips & Tricks, kreative Stunden effektiv vorbereiten und durchführen, sowie die Kinder einbinden</i>	Spaß und Fitness mit Alltagsmaterialien <i>Ohne teure Fitnessgeräte ein abwechslungsreiches Fitnesstraining gestalten.</i>	Frischekur für graue Zellen <i>Bewegtes Gehirntraining mit Spaßfaktor</i>	Improvisation in der Choreographiearbeit <i>Improvisation als Element in der choreografischen Arbeit verstehen und gezielt nutzen. So wird jede Choreo besonders.</i>
Referenten:					
	Marcus Scheweppe Creator & Founder des Dance-Fitness-Workouts 4STREATZ® und Fitnesstrainer	Bernadette Peter DOSB Übungsleiterin - Profil Kinder/Jugendliche	Petra Walter Ärztin für Naturheilverfahren, Sport- und Ernährungswissenschaftlerin, eigene Praxis für Gesundheit und Bewegung	Bauer Uschi Vorsitzende Fachgebiet Sport für Ältere, Stellv. Vorsitzende Fachgebiet Gesundheits-/Präventionssport	Justina Wagner Tanztrainerin Michael Ederer Sportwissenschaftler

Zeit	Dreifachsporthalle – Halle 1
LZV	Gesundheits-/Präventionssport - All, FuG, S, P
	Dr. Marlene Groitl
Beginn: 08:30 Uhr – Zeiteinteilung für die einzelnen Themenblöcke vor Ort.	<p>Aufwärmen mittels Spiele</p> <p><i>Aufwärmspiele sind nicht nur für den Körper, sondern auch für das Gehirn vorteilhaft. Sie bieten eine Kombination aus körperlicher und geistiger Aktivität, die verschiedene kognitive Fähigkeiten fördert. Spiele dienen der Konzentration: Viele Spiele erfordern schnelle Entscheidungen und die Konzentration auf bestimmte Aufgaben oder Bewegungen, was die geistige Aufmerksamkeit und Fokussierung steigert.</i></p> <p><i>Spiele verbessern die Durchblutung: Aufwärmspiele bringen den Kreislauf in Schwung und helfen, die Muskeln und Gelenke auf die nächsten Übungen vorzubereiten, was Verletzungen vorbeugen kann.</i></p>
	<p>Dehnen, Faszienübungen</p> <p><i>Die Kombination von Dehnen und Faszienübungen ist besonders effektiv. Diese speziellen Übungen helfen, die Muskeln und das umliegende Gewebe geschmeidiger zu machen, während dynamisches Dehnen die Beweglichkeit und Aktivierung der Muskeln fördert. Diese Vorbereitung reduziert das Verletzungsrisiko, sorgt für eine bessere Bewegungsqualität und macht den Körper bereit für das nachfolgende Muskeltraining.</i></p>
	<p>Training der Muskulatur und des Gleichgewichts</p> <p><i>Das Training von Gleichgewicht und Muskulatur im Gesundheitssport fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern spielt eine entscheidende Rolle bei der Prävention von Verletzungen, der Förderung der Beweglichkeit und Stabilität sowie dem Erhalt der Unabhängigkeit im Alltag. Es ist ein integraler Bestandteil eines ganzheitlichen Trainingsansatzes, der die Gesundheit und Lebensqualität langfristig verbessert.</i></p> <p><i>(Stichpunkte: Sturzprävention, Förderung der Gelenkgesundheit, Verbesserung der motorischen Fähigkeiten, Förderung der geistigen Gesundheit)</i></p>
	<p>Ausklang mittels Entspannungstechniken</p> <p><i>Entspannung am Ende eines Gesundheitssportangebotes ist sehr wichtig zur Förderung der Regeneration. Es kommt dadurch zu einer schnelleren Erholung der Muskulatur und zu einer Reduktion der Muskelspannung. Durch den Abbau von Stresshormonen erfolgt in kurzer Zeit neben der körperlichen auch eine mentale Entspannung. Kreislaufprobleme im Anschluss an Sportangebote werden durch die Beruhigung des Herz-Kreislaufsystems mittels Entspannungsübungen vermieden.</i></p>
Referentin:	
<p>Dr. Marlene Groitl Vorsitzende Fachgebiet Gesundheits-/Präventionssport Trainerin/Übungsleiterin im Bereich Gesundheits-/Präventionssport, Reha-Sport</p>	