

STUNDENPLAN

10. Bewegungstag ÖTB OÖ
03.10.2020

Zeit	Kunstturnhalle	Turnsaal	Gymnastik 1	Gymnastik 2	Gymnastik 3	Fechtsaal	Outdoor/Turnsaal	
	Anmeldung und Akkreditierung entfällt heuer							
	Begrüßung und Eröffnung entfällt heuer							
09:00 - 10:20	(11) Boden: Rondat - Flick <i>Katharina Wieser</i>	(12) Bar.+Seitpf.: <i>Wolfgang Neumayer</i>	(13) Helfen und Sichern Grundlagen <i>Kurt Gruber</i>	(14) Rotational Power - Dysbalancen & Schwächen erkennen <i>Thomas Beschel</i>	(15) Richtig Aufwärmen <i>Karin Österreicher</i>	(16) Akrobatik Anfänger <i>Susanne Gökler</i>	(17) Alltagsmaterialien im Kinderturnen <i>Theresa Gansterer</i>	
10:30 - 11:50	(21) Trampolin: Salto vw. <i>Katharina Wieser</i>	(22) Sprungkrafttraining <i>Wolfgang Neumayer</i>	(23) Helfen und Sichern Vertiefung (Reck) <i>Kurt Gruber</i>	(24) Functional Fitness <i>Thomas Beschel</i>	(25) Welche Übungen braucht die Wirbelsäule <i>Karin Österreicher</i>	(26) Akrobatik Fortgeschritten <i>Susanne Gökler</i>	(27) Spiele- und Bewegungsfeste <i>Theresa Gansterer</i>	(28) Parkour Turnsaal <i>David Purrer</i>
11:50 - 13:30	M i t t a g e s s e n u n d - p a u s e (Informationen zur Verpflegung werden noch rechtzeitig bekanntgegeben)							
13:30 - 14:50	(31) Sprung: Überschlag <i>Katharina Wieser</i>	(32) Ballett <i>Julia Nica</i>	(33) Im Formen-, Farben- und Zahlenland <i>Theresa Gansterer</i>	(34) Koordinationsübungen "Fit im Kopf Einheiten" <i>Kurt Gruber</i>	(35) Movement Flows <i>Karin Österreicher</i>	(36) Kindertanz im Kinderturnen <i>Susanne Gökler</i>	(37) Aufwärmen und Voraussetzungen <i>Wolfgang Neumayer</i>	(38) Parkour Outdoor <i>David Purrer</i>
15:00 - 16:20	(41) Boden: Salto rw. <i>David Purrer und Katharina Wieser</i>	(42) Reck/Stb.: Auf-, Um-, Unterschwung <i>Wolfgang Neumayer</i>	(43) Kunterbuntes Kleinkinderturnen (Doppelstunde) <i>Theresa Gansterer</i>	(44) Sturzprävention - Gleichgewichtsschulung <i>Kurt Gruber</i>	(45) Miniband & Slidingfliesen <i>Karin Österreicher</i>	(46) Modern Dance für Jugendliche - Grundel. /Choreo <i>Susanne Gökler</i>	(47) Gymnastische Sprünge und Drehungen Turn10 <i>Julia Nica</i>	(48) Outdoor Workout <i>Thomas Beschel</i>
16:30 - 17:50	(51) Gymnastics Clinic <i>Katharina Wieser, Wolfgang Neumayer</i>	(52) Balken: Gymn. Sprünge, Drehungen, Verbindungen Turn10 <i>Julia Nica</i>		(54) Konditionsprogramm für die Altersgruppe 50+ <i>Kurt Gruber</i>	(55) Regeneration und Atem <i>Karin Österreicher</i>	(56) Zirkeltraining Variationen HIIT <i>Christina Jahnel</i>	(57) Rumpf- stabilisationstraining <i>Thomas Beschel</i>	
	Schlussrunde und Verabschiedung entfällt heuer							

Turnen	Allg. (Kinder-)Turnen	Fitness	Allg. Turnen Erw. u. 50+
--------	-----------------------	---------	--------------------------