



STUNDENPLAN

Zeit					
09:00	Eintreffen der TeilnehmerInnen/Anmeldung Jahnturnhalle St. Pölten				
09:00 - 09:20	Begrüßung, Eröffnung, Aufwärmen/Einstimmung (Jahnturnhalle)				
09:30 - 10:50	11 Jonglage Martin Krinninger	21 Allgemeine Grundlagen Erwärmen für Fortge-schrittene Jörg Christiandl	31 Allgemeine Grundlagen Kraft und Beweglichkeit Robin Waldl	41 RETURN to RUN schnell und verletzungsfrei laufen Karin Koller	
11:00 - 12:20	12 Akrobatik Einführung Martin Krinninger	22 Boden Grundlagen Jörg Christiandl	32 Barren Grundlagen Robin Waldl	42 Das ultimative Gleichgewichtstraining Karin Koller	52 Lieder und Tänze zum Turnfest St. Pölten 2023
12:20 - 13:15	Mittagspause				
13:30 - 14:50	13 Jonglage Martin Krinninger	23 Bodenakrobatik Grundlagen und methodischer Aufbau Jörg Christiandl.	33 Sprung / Minitramp Grundlagen Robin Waldl	43 besser werfen Nacken- & Schulterprobleme rasch lösen Karin Koller	53 Lieder und Tänze zum Turnfest St. Pölten 2023
15:00 - 16:20	14 Akrobatik Einführung Martin Krinninger	24 Reck Grundlagen Jörg Christiandl	34 Sprung Fortgeschrittene Robin Waldl	44 Fußkraft stabile Sprunggelenke - kein Umkippen mehr Karin Koller	
16:30 - 17:50	15 Akrobatik Fortgeschrittene Martin Krinninger	25 Reck Fortgeschrittene Jörg Christiandl	35 Airtrack Robin Waldl	45 Neuromobility Karin Koller	
18:00 - 18:30	Schlussrunde (Turnhalle)				