



# STUNDENPLAN

| Zeit          | Südsaal   | Turnhalle 1   | Turnhalle 2   | Kunstturnhalle   | Nordsaal   |
|---------------|---|---|---|--|--|
| bis 09:00     | Eintreffen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer/Anmeldung Jahnturnhalle St. Pölten  |   |   |  |  |
| 09:00 - 09:20 | Begrüßung, Eröffnung, Aufwärmen/Einstimmung (Jahnturnhalle)   |   |   |  |  |
| 09:30 - 10:50 | <b>11 Kleine Bewegungswunder:</b><br>Turnen und Bewegung für Kinder im Alter von 3 bis 7 Jahren<br><br>Ursula Lehner            | <b>21 Boden:</b> Rolle vorwärts - Sprungrolle - Salto vorwärts / Rolle rückwärts - zum Handstand - Felgrolle<br><br>Jörg Christandl | <b>31 Grundlagen:</b> Stützkraft, Mittelkörper, Beweglichkeit, Basiselemente<br><br>Florian Wadl                    |  | <b>41 Sturzprophylaxe im Alter:</b><br>Beinkrafttraining für Seniorinnen & Senioren<br><br>Dagmar Angerbauer |
| 11:00 - 12:20 | <b>12 Gymnastische Elemente:</b><br>Gleichgewicht, Drehungen, gymnastische Sprünge<br><br>Ursula Lehner                         | <b>22 Boden:</b> Rad - Rondat - Überschlag - FlickFlack - Bogengang rückwärts<br><br>Jörg Christandl                                | <b>32 Kopf- &amp; Handstand:</b><br>Grundlagen, methodische. Übungen, Krafthandstand, Drehungen<br><br>Florian Wadl |  | <b>42 "RückenFit":</b> Alles rund um die Wirbelsäule<br><br>Dagmar Angerbauer                                |
| 12:20 - 13:15 | Mittagspause  |   |   |  |  |
| 13:30 - 14:50 |   | <b>13 Balken:</b> Vom Boden auf den kleinen Balken und Hohen Balken<br><br>Ursula Lehner  | <b>23 Barren:</b> Grundschwung bis Handstand, Rolle & Oberarmstand<br><br>Jörg Christandl                           | <b>33 Saltos:</b> vorwärts - rückwärts - seitwärts - Freies Rad - Twist - mit 1/2 Drehung<br><br>Florian Wadl  | <b>43 Fit im Alter:</b> Spaß mit Ball und Band<br><br>Dagmar Angerbauer                                      |
| 15:00 - 16:20 | <b>14 Mit Bewegung zum Erfolg:</b><br>Wie Turnen im Volksschulalter Kinder stärkt und ihre Motorik fördert<br><br>Ursula Lehner | <b>24 Reck:</b> Vom Hüftumschwung zur Freien Felge & ein methodischer Weg zur Kippe<br><br>Jörg Christandl                          | <b>34 Schrauben:</b> methodischer Aufbau vorwärts. & rückwärts.<br><br>Florian Wadl                                 |  | <b>44 Koordination und Gleichgewicht:</b> Training bis ins hohe Alter!<br><br>Dagmar Angerbauer              |
| 16:30 - 17:50 |   | <b>15 Übungseinheit</b> Bodenakrobatik am Airtrack<br><br>Ursula Lehner   | <b>25 Übungseinheit</b> am Minitrampolin mit Mattenstapel & in die Schnitzelgrube<br><br>Florian Wadl               | <b>35 Übungseinheit</b> Reck mit Schlaufen am Tiefreck und Hochreck über Schnitzelgrube<br><br>Jörg Christandl |  |
| 18:00 - 18:30 | Schlussrunde (Turnhalle)  |   |   |  |  |



# STUNDENPLAN