



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



STUNDENPLAN