

Samstag, 18. Oktober 2025



Kreiskurs: Jugend + Aktive

| ZEIT | HALLE - 1 (UG) | HALLE - 2 (UG) | HALLE - 3 (UG) | HALLE - 4 (OG) | HALLE - 5 (OG) | HALLE - 6 (OG) |
|---------------|--|---|--|---|-------------------|--|
| 09:15 - 09:50 | ANMELDUNG + BEGRÜSSUNG (EG) | | | | | |
| 10:00 - 10:20 | GEMEINSAMES EINLAUFEN (UG) | | | | | |
| 10:30 - 11:30 | | GYM Gymnastik - 1 Erscheinungs- und Trainingsformen. Integration von Vermitteln + Fördern Sarah | LA - JUGEND Leichtathletik Lauf - ABC Jan | FUN Rock'n' Roll - 1 Lerne Grundschritte, coole Choreos und Akrobatik. Direkt von einem Weltmeister. Nicolas | | FUN Stretch & Strength Dehnung im Fokus. Wie Dehne & Stärke ich im Training. Céline |
| 11:40 - 12:40 | GETU Schaukelringe - 1 Aufbau und Hilfestellung diverser Saltoformen Thomas | GYM Gymnastik - 2 Programmgestaltung Überraschungseffekte Sarah | LA - JUGEND Leichtathletik Sprung - ABC Jan | FUN Rock'n' Roll - 2 Lerne Grundschritte, coole Choreos und Akrobatik. Direkt von einem Weltmeister. Nicolas | | YOGA Hatha Yoga - 1 (Anfänger) Bringe deinen Körper und Geist durch körperliche Übungen und Atemübungen ins Gleichgewicht. Danila |
| 12:40 - 13:40 | MITTAGSPAUSE | | | | | |
| 13:40 - 14:40 | GETU Schaukelringe - 2 Aufbau und Hilfestellung diverser Saltoformen Thomas | SPIEL Fit & Fun Informationen zu den neuen Fit & Fun Abläufen, Disziplinen, welche im 2026 eingeführt werden. Markus | LA - AKTIVE Leichtathletik Lauf - ABC Jan | FUN Warm - up Aufwärmen mit Spass. Entdecke viele Aufwärm Ideen. Céline | | YOGA Hatha Yoga - 2 (Fortgeschrittene) Bringe deinen Körper und Geist durch körperliche Übungen und Atemübungen ins Gleichgewicht. Danila |
| 14:50 - 15:50 | | SPIEL Fit & Fun Informationen zu den neuen Fit & Fun Abläufen, Disziplinen, welche im 2026 eingeführt werden. Markus | LA - AKTIVE Leichtathletik Sprung - ABC Jan | FUN Das ultimative Konditionstraining Durch die Übungs- und Kombinationswahl werden Stabilisation, Kraft und Koordination im Rumpfbereich verbessert, ein super effektives Training ist garantiert. Sandra | | |
| 16:00 - 16:30 | AUSWERTUNG - ABSCHLUSS | | | | | |

03.07.2025