

STUNDENPLAN

7. Bewegungstag ÖTB- OÖ
07.10.2017



Zeit	Kunstturnhalle	Turnsaal	Gymnastik 1	Gymnastik 2	Gymnastik 3	Fechtsaal	
08:00 - 08:50	Anmeldung und Akkreditierung (Foyer)						
09:00 - 09:20	Begrüßung, Eröffnung/ Einstimmung (Kunstturnhalle)						
09:30 - 10:50	(11) Training wesentl. Voraussetzungen - effizient und zeitsparend <i>Beme Neumayer</i>	(12) Pferd und Ringe - kein Hindernis! <i>Thomas Freudenthaler</i>	(13) Sinnesabenteuer im Kiderturnen <i>Theresa Gansterer</i>	(14) Mobility and Animal Moves <i>Karin Österreicher</i>	(15) Pezzi- Bälle - vielseitig verwendet <i>Kurt Gruber</i>	(16) Bo: Handstand und Drehungen <i>Katharina Wieser</i>	
11:00 - 12:20	(21) Bo: Vom Handstand über den Bogen zum Flick <i>Katharina Wieser</i>	(22) Ri: Kugeln, Schleudern, Stemme <i>Thomas Freudenthaler</i>	(23) Vom Kinderturnen zum Gerätturnen <i>Theresa Gansterer</i>	(24) Zirkeltraining - Schwerpunkt Anfänger & Fortgeschrittene <i>Karin Österreicher</i>	(25) Koordinationsübungen mit Turnstäben und Bällen <i>Kurt Gruber</i>	(26) MT: Basissprünge <i>Beme Neumayer</i>	
12:20 - 13:30	Mittagessen und -pause						
13:30 - 14:50	(31) MT/Spr: Anlauf, Absprung und Landung - Trainingsvarianten <i>Katharina Wieser</i>	(32) Bar: Abgänge - Kreishocke und Salto <i>Thomas Freudenthaler</i>	(33) Zeigt her eure Füße <i>Theresa Gansterer</i>	(34) Funktionelles Training - Schwerpunkt Rumpf <i>Karin Österreicher</i>	(35) Sturzprävention <i>Kurt Gruber</i>	(36) Musik an und einfach Istanzen <i>Susanne Gökler</i>	(37) Bar: Grundschwünge <i>Beme Neumayer</i>
14:50 - 15:20	Kaffee - Pause						
15:30 - 16:50	(41) MT: Vom Salto vw gehockt zum Salto vw gestreckt <i>Katharina Wieser</i>	(42) Re/Stb: Vom Schwingen zum Salto/ Schwungstemme rw <i>Thomas Freudenthaler</i>	(43) Willkommen in Wackelhausen <i>Theresa Gansterer</i>	(44) Returntp Play - Full ROM, Speed, Stability <i>Karin Österreicher</i>	(45) Pilates Bodenübungen <i>Kurt Gruber</i>	(46) Bewegungsmuffel aufgepasst, heute wird getanzt <i>Susanne Gökler</i>	(47) Bal: Rolle vw, Rad <i>Beme Neumayer</i>
17:00 - 18:20	(51) Trainerforum <i>Katharina Wieser, Thomas Freudenthaler, Beme Neumayer</i>		(53) Abenteuer mit dem Rollbrett <i>Theresa Gansterer</i>	(54) Regeneration & Faszien <i>Karin Österreicher</i>	(55) Wirbelsäulengymnastik mit dem TOGU-Redondo Ball Plus <i>Kurt Gruber</i>	(56) Die große Show <i>Susanne Gökler</i>	(51) Trainerforum <i>Katharina Wieser, Thomas Freudenthaler, Beme Neumayer</i>
18:20 - 18:30	Schlussrunde und Verabschiedung (Kunstturnhalle)						

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