

13. Erlebnistag Sport 50 + Samstag, 22. April 2017, 9.30-16.30 Uhr

Uhrzeit	lifeline Squash-Raum Cycling-Raum	lifeline Gymnastik-Raum	Freizeitbad Laguna	Sporthalle Feld 1	Sporthalle Feld Mitte	Sporthalle Feld 3	Gymnastikhalle (TV Aßlar)	Vorstands- zimmer (TV Aßlar)
9.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung (Sporthalle)								
10.00-10.45	1 Tabata (Intervalltraining) Antje Brät-Failing	7 Faszientraining (Einführung) Ulrike Gerke	13 Aquafitness Bewegungsbecken Solebad Rainer Strauch	19 Kreistänze nach int. Volksmusik Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar	24 Gelenk- gymnastik Angela Bodem	28 Flow Tonic Übungsprogramm Karin Fischer-Bechtel	34 Pilates Gaby Schmidt	
11.00-11.45	2 Tabata (Intervalltraining) Antje Brät-Failing	8 Faszientraining (+ Redondoball) Ulrike Gerke	14 Aquafitness Bewegungsbecken Solebad Rainer Strauch	20 Line Dance I Anfänger Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar	25 Gelenk- gymnastik Angela Bodem	29 Flow Tonic Übungsprogramm Karin Fischer-Bechtel	35 Pilates Gaby Schmidt	40 Gedächtnis- Training Inge Schmidt
12.00-12.45	3 Tabata (Intervalltraining) Antje Brät-Failing	9 Faszientraining (+ Selbstmassage) Ulrike Gerke	15 Aquafitness Bewegungsbecken Solebad Rainer Strauch	21 Line Dance II Fortgeschrittene Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar	26 Gleichgewichts- training Angela Bodem	30 Flow Tonic Übungsprogramm Karin Fischer-Bechtel	36 Pilates Gaby Schmidt	41 Gedächtnis- Training Inge Schmidt
12.45 –13.30 Uhr Mittagspause								
13.30-14.15	4 Sensitive- Cycling Antje Brät-Failing	10 Bewegliche Wirbelsäule (Feldenkrais-Methode) Marion Hornivius	16 Aquafitness Sportbecken (Flachwasser) Ursula Bodem	22 Walzer und Tango ohne Partner Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar	27 Gleichgewichts- training Angela Bodem	31 Flow Tonic Übungsprogramm Karin Fischer-Bechtel	37 Pilates Gaby Schmidt	42 Gedächtnis- Training Inge Schmidt
14.30-15.15	5 Sensitive- Cycling Antje Brät-Failing	11 Bewegliche Wirbelsäule (Feldenkrais-Methode) Marion Hornivius	17 Aquafitness Sportbecken (Flachwasser) Ursula Bodem	23 Irish Dance für „schnelle“ Füße Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar		32 BBP Bauch-Beine-Po Angela Bodem	38 Muskellängen- training mit dem Rubberband Gaby Schmidt	
15.30-16.15	6 Sensitive- Cycling Antje Brät-Failing	12 Entspannung Marion Hornivius	18 Aquafitness Sportbecken (Flachwasser) Ursula Bodem			33 BBP Bauch-Beine-Po Angela Bodem	39 Muskellängen- training mit dem Rubberband Gaby Schmidt	

Verpflegung und Getränke (TV Aßlar) Eingangsbereich Sporthalle **Informationsstand:** Sportkreis Lahn-Dill e.V.