




14. Erlebnistag Sport 50 + Samstag, 20. Oktober 2018, 9.30-16.30 Uhr

Uhrzeit	lifeline Cycling-Raum	lifeline Squash-Raum	lifeline Gymnastik- Raum	Freizeitbad Laguna Sportbecken	Sporthalle Feld 1	Sporthalle Feld Mitte	Sporthalle Feld 3	Gymnastik- halle (TV Aßlar)	Vorstands- zimmer (TV Aßlar)
9.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung (Sporthalle)									
10.00-10.45	 SPORTKREIS LAHN-DILL  Landessportb Hessen e.V.	4 Tabata (Intervalltraining) Antje Brät-Failing	10 Fitness Mix mit Kleingeräten Alexandra Krenzer	16 Aquafitness Sportbecken Nicole Brauer	22 Kreistänze nach int. Volksmusik Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar	27 Koordination Marion Hornivius	29 Body Workout im Flow Karin Fischer- Bechtel	35 Pilates Gaby Schmidt	
11.00-11.45		5 Tabata (Intervalltraining) Antje Brät-Failing	11 Fitness Mix mit Kleingeräten Alexandra Krenzer	17 Aquafitness Sportbecken Nicole Brauer	23 Line Dance I Anfänger Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar	28 Koordination Marion Hornivius	30 Body Workout im Flow Karin Fischer- Bechtel	36 Pilates Gaby Schmidt	41 Gedächtnis- Training Inge Schmidt
12.00-12.45		6 Tabata (Intervalltraining) Antje Brät-Failing	12 Bewegliche Wirbelsäule Marion Hornivius	18 Aquafitness Sportbecken Nicole Brauer	24 Line Dance II Fortgeschrittene Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar		31 Body Workout im Flow Karin Fischer- Bechtel	37 Pilates Gaby Schmidt	42 Gedächtnis- Training Inge Schmidt
12.45 –13.30 Uhr Mittagspause									
13.30-14.15	1 Sensitive- Cycling Antje Brät-Failing	7 Funktionelles Faszientraining Alexandra Krenzer	13 Bewegliche Wirbelsäule Marion Hornivius	19 Aquafitness Sportbecken Nicole Brauer	25 Walzer und Tango ohne Partner Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar		32 Body Workout im Flow Karin Fischer- Bechtel	38 Pilates Gaby Schmidt	43 Gedächtnis- Training Inge Schmidt
14.30-15.15	2 Sensitive- Cycling Antje Brät-Failing	8 Funktionelles Faszientraining Alexandra Krenzer	14 Entspannung Marion Hornivius	20 Aquafitness Sportbecken Nicole Brauer	26 Irish Dance für „schnelle“ Füße Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar		33 Aroha Karin Fischer- Bechtel	39 Muskellängen- training Gaby Schmidt	
15.30-16.15	3 Sensitive- Cycling Antje Brät-Failing	9 Funktionelles Faszientraining Alexandra Krenzer	15 Entspannung Marion Hornivius	21 Aquafitness Sportbecken Nicole Brauer	 Sportkreis Lahn-Dill e.V. im Landessportbund Hessen		34 Aroha Karin Fischer- Bechtel	40 Muskellängen- training Gaby Schmidt	

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