**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** | | **4**  **Tabata**  (Intervalltraining)  Antje Bràt-Failing | **10**  **Fitness Mix**  mit Kleingeräten  Alexandra Krenzer | **16**  **Aquafitness**  entfällt | **22**  **Kreistänze**  nach int. Volksmusik  Petra Niehus/Dieter Sachs  Schwarz-Rot-Club Wetzlar | | **27**  **Koordination**  Marion Hornivius | **35**  **Pilates**  Gaby Schmidt | **29**  **Body Workout**  **im Flow**  Karin Fischer-Bechtel | |  | |
| **11.00-11.45** | **5**  **Tabata**  (Intervalltraining)  Antje Bràt-Failing | **11**  **Fitness Mix**  mit Kleingeräten  Alexandra Krenzer | **17**  **Aquafitness**  entfällt | **23**  **Line Dance I**  Anfänger  Petra Niehus/Dieter Sachs  Schwarz-Rot-Club Wetzlar | | **28**  **Koordination**  Marion Hornivius | **36**  **Pilates**  Gaby Schmidt | **30**  **Body Workout**  **im Flow**  Karin Fischer-Bechtel | | **41**  entfällt | |
| **12.00-12.45** | **6**  **Tabata**  (Intervalltraining)  Antje Bràt-Failing | **12**  **Bewegliche Wirbelsäule**  Marion Hornivius | **18**  **Aquafitness**  Sportbecken  Nicole Brauer | **24**  **Line Dance II**  Fortgeschrittene  Petra Niehus/Dieter Sachs  Schwarz-Rot-Club Wetzlar | |  | **37**  **Pilates**  Gaby Schmidt | **31**  **Body Workout**  **im Flow**  Karin Fischer-Bechtel | | **42**  **Gedächtnis-**  **Training**  Inge Schmidt | |
|  | | **12.45 –13.30 Uhr Mittagspause Verpflegung und Getränke** (TV Aßlar) Eingangsbereich Sporthalle | | | | | | | | | | | | | |
| **13.30-14.15** | **1**  **Sensitive-Cycling**  Antje Bràt-Failing | | **7**  **Funktionelles**  **Faszientraining**  Alexandra Krenzer | **13**  **Bewegliche Wirbelsäule**  Marion Hornivius | **19**  **Aquafitness**  Sportbecken  Nicole Brauer | **32**  **Body Workout**  **im Flow**  Karin Fischer-Bechtel | |  | **38**  **Pilates**  Gaby Schmidt | **25**  **Walzer und Tango** ohne Partner  Petra Niehus/Dieter Sachs  SRC Wetzlar | | **43**  **Gedächtnis-**  **Training**  Inge Schmidt | |
| **14.30-15.15** | **2**  **Sensitive-Cycling**  Antje Bràt-Failing | | **8**  **Funktionelles**  **Faszientraining**  Alexandra Krenzer | **14**  **Entspannung**  Marion Hornivius | **20**  **Aquafitness**  Sportbecken  Nicole Brauer | **33**  **Aroha**  Karin Fischer-Bechtel | |  | **39**  **Muskellängen-**  **training**  Gaby Schmidt | **26**  **Irish Dance**  für „schnelle“ Füße  Petra Niehus/Dieter Sachs  SRC Wetzlar | |  | |
| **15.30-16.15** | **3**  entfällt | | **9**  **Funktionelles**  **Faszientraining**  Alexandra Krenzer | **15**  **Entspannung**  Marion Hornivius | **21**  **Aquafitness**  Sportbecken  Nicole Brauer | **34**  **Aroha**  Karin Fischer-Bechtel |  | | **40**  **Muskellängen-**  **training** | |  | |  | |

**Aktuelle Änderung der Räumlichkeiten in Sporthalle und Gymnastikhalle (Nr. 25-40)**