

Turngau München im Bayerischen Turnverband e.V.
Neufahrner Äktschntage 2023 - 32. Aktionstag Breitensport

Samstag, 18. November 2023



07:30 - 08:30	Eintreffen der Teilnehmer in der Käthe-Winkelmann-Sporthalle
08:30 - 09:15	Begrüßung, Warm Up in teh morning - Atmung und Flow zur Mobilisation - Petra Silberbauer
45 Min. 1 UE	für alle TN in der TSV-Halle mit Petra Silberbauer - BLSV, All, FuG, P, S

Zeit	AK	Thema	LZV für	Referent/in	Halle	Zugang/U mkleide
09:15 - 10:45	1	Akrobatik für Kinder	BLSV, All, FuG, KiTu	Steffie Grübl/Daniela List	KW	3/4
Block A	2	Turnen im Parkour (speziell für Lehrer und ÜL)	BLSV, All, FuG, Getu BS	Stefan Schmitz	KW	5/6
2 UE	3	Core Training - Die starke Mitte	BLSV, All, FuG, P, S	Claudia Maulwurf	TSV	2
90 Minuten	4	BenefitYoga Aufrichtung durch Ausrichtung	BLSV, All, FuG, P, S	Christa Scherl	TSV	Spiegelsaal
	5	Sanftes Hatha Yoga trifft Yin Yoga für Nacken und Schultern	BLSV, All, FuG, P, S	Petra Silberbauer	TSV	Budo

10:45 - 11:00 Pause (15 Minuten)

11:00 - 12:30	6	Grundlagen an den 5 Geräten	BLSV, All, FuG, Getu BS	Steffie Grübl/Daniela List	KW	3/4
Block B	7	4XF-Crosstraining	BLSV, All, FuG, P	Stefan Schmitz	KW	5/6
2UE	8	Aero Dance - Cardio und Koordinationstraining	BLSV, All, FuG, P, S	Claudia Mauwurf	TSV	2
90 Minuten	9	Benefit Yoga für Schultern und Nacken	BLSV, All, FuG, P, S	Christa Scherl	TSV	Spiegelsaal
	10	Sanfte Übungen für die Problembereiche Nacken und Schultern	BLSV, All, FuG, P, S	Petra Silberbauer	TSV	Budo

12:30 - 13:45 Mittagspause (75 Min.)

13:45 - 14:30	11	Kleine Spiele	BLSV, All, FuG	Steffie Grübl/Daniela List	KW	3/4
Block C	12	Stretching	BLSV, All, FuG, P, S	Stefan Schmitz	KW	5/6
1 UE	13	Yin Yoga für die Ruhnächte - Erfahre Infos für die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr	BLSV, All, FuG, P, S	Petra Silberbauer	TSV	Budo
45 Minuten	14	Handstand	BLSV, All, FuG, Getu BS	Alina Kallinger	KW	1/2
	15	HIIT - High Intensity Interval Training	BLSV, All, FuG	Katrin Seibert	TSV	1

14:30 - 14:45 Pause (15 Minuten)

14:45 - 16:15	16	Einblicke in die Welt des Tanzes für Kinder von 4-6 Jahre	BLSV, All, FuG, KiTu	Christine Heim	TSV	Spiegelsaal
Block D	17	4STREATZ® - Dance-Fitness-Programm - #tanzwiedubist	BLSV, All, FuG	Pamela Plank	KW	5/6
2 UE	18	Handstandüberschlag	BLSV, All, FuG, Getu BS	Lara Lenz	KW	1/2
90 Minuten	19	Yin Yoga für die 7 Chakren	BLSV, All, FuG, P, S	Petra Siberbauer	TSV	Budo
	21	Fascial Flow und Stretch	BLSV, All, FuG	Katrin Seibert	TSV	1

16:15 - 16:30 Pause (15 Minuten)

16:30 - 18:00	20	Einblicke in die Welt des Tanzes für Kinder ab 7 Jahre	BLSV, All, FuG, Kitu	Christine Heim	TSV	Spiegelsaal
Block E	21	4STREATZ® - Dance-Fitness-Programm - #tanzwiedubist	BLSV, All, FuG	Pamela Plank	KW	5/6
2 UE	22	Balken - Stabilität	BLSV, All, FuG, Getu BS	Lara Lenz	KW	1/2
90 Minuten	23	Atmung, Entspannung und Beckenboden	BLSV, All, FuG, P, S	Petra Silberbauer	TSV	Budo

Sonntag, 19. November 2023

09:00 - 10:30	24	Yin Yoga trifft Yin Yoga für den Rücken	BLSV, All, FuG, P, S	Petra Silberbauer	TSV	Budo
Block F	25	Zirkeltraining	BLSV, All, FuG, Getu BS	Lara Lenz	TSV	1/2
10:30 - 12:00	26	Rund um die Wirbelsäule mit Kleingeräten	BLSV, All, FuG, P, S	Petra Silberbauer	TSV	Budo
Block G	27	Balken - Drehungen, Sprünge, akrob. Elemente	BLSV, All, FuG, Getu BS	Lara Lenz	TSV	1/2
12:00 - 12:45	28	Einfaches HKL Training mit Phrasen aus dem Aerobic	BLSV, All, FuG, P, S	Petra Silberbauer	TSV	Budo
Block H	29	Felgrolle + Radwende	BLSV, All, FuG	Cornelia Kallinger	TSV	1/2
ab 12:45		Ausgabe der Lehrgangsbescheinigungen		Lehrgangsleitung	TSV 1-3	

Programmänderungen möglich

Stand 09.09.2023