

Thema	Kurzbeschreibung	Halle	ReferentIn
09:30 - 09:55 - REGISTRIERUNG im Foyer der Sporthalle Brigittenau			
Trainingsplanung Laufen	Praxis <i>In diesem Workshop geht es um die Planung deines Lauftrainings für ein ganzes Jahr. Du erfährst, wie du dein Trainingsjahr optimal einteilst. Wie viel Grundlagenausdauer, wie viel Techniktraining benötigst du, und wann? Deine momentane Ausdauerleistungs-fähigkeit beurteilen wir mit dem Harvard-Step-Test und mittels einfachem Feldtest (Cooper) auf der 400m Bahn.</i>	Halle 1	Michaela Zwickl
Wenn mich das Gleichgewicht verlässt	Praxis <i>„Gleichgewicht verloren“ – kann man es wieder finden? Ja kann man.. in diesem Workshop erfährt man nicht nur die Ursachen für „Gleichgewichtsprobleme“, es werden auch praktisch methodische Möglichkeiten erarbeitet, wie man einfach seine Standfestigkeit wieder in den Griff bekommen kann.</i>	Halle 2	Uschi Mortinger
30:30	Praxis <i>30:30 ist ein Ganzkörper-Workout für Alt und Jung! 30 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Entlastung, 30 Übungen, 30 Minuten. Das ganze Konzept wird mir einem gemeinsamen Warm Up und einem meditativen Cool Down abgerundet</i>	Halle 3	Viktoria Frittum
Mamanet - Teil 1 (nur zusammen mit Teil 2 buchbar)	Theorie und Praxis <i>Mamanet ist eine Sportbewegung für Mütter (jeden Alters) und alle Frauen ab 35, mit der Sportart Cachibol. Cachibol ist dem Volleyball ähnlich. Der Ball wird aber nicht gebaggert und gepritscht, sondern gefangen und geworfen. Daher ist diese Sportart auch ohne sportliche Vorerfahrung in jedem Alter leicht erlernbar. Weitere Infos unter: http://www.mamanet-austria.at</i>	Halle 4	Elisabeth Speiser

Thema	Kurzbeschreibung	Halle	ReferentIn
Trainingssteuerung Laufen	Praxis <i>In diesem Workshop wird dir durch das Regelkreismodell die Steuerung deines Trainings verdeutlicht. Wir ermitteln deine Herzfrequenz und deine Laufgeschwindigkeit an der aerob-anaeroben Schwelle mit einem einfachen Feldtest (Conconi) auf der 400m Bahn.</i>	Laufbahn	Michaela Zwickl
Zirkeltraining mit Kleingeräten	Praxis <i>Abwechslungsreiche Kräftigungsübungen mit Ausdauer- und Geschicklichkeitselementen in Form eines Zirkeltrainings mit abwechselnden Be- und Entlastungsphasen. Benützt werden zB Theraband, Pezziball, Balancekissen, Gymnastikreifen/-seile, Step und Hanteln, aber auch "exotischere" Geräte wie zB FlexiBar und GymStick.</i>	Halle 2	Ingrid Hodous
30:30	Praxis <i>30:30 ist ein Ganzkörper-Workout für Alt und Jung! 30 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Entlastung, 30 Übungen, 30 Minuten. Das ganze Konzept wird mir einem gemeinsamen Warm Up und einem meditativen Cool Down abgerundet</i>	Halle 3	Viktoria Frittum
Mamanet - Teil 2 (nur zusammen mit Teil 1 buchbar)	Praxis <i>Bei diesem 3 stündigen Workshop habt ihr die Möglichkeit euch mit dem Konzept von Mamanet vertraut zu machen und die Sportart Cachibol kennenzulernen. Nach Abschluss dieses Workshops erhaltet ihr ein Zertifikat, das euch befähigt im Mamanet-Netzwerk als TrainingsbetreuerIn tätig zu sein. Die Teilnahme ist kostenlos.</i>	Halle 4	Elisabeth Speiser
Diabetes im Sport	Theorie <i>Ziel des Workshops ist es, die Grundlagen von „Diabetes mellitus“ kennen zu lernen sowie den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Diabetes zu verstehen. Die Inhalte werden die unterschiedlichen Diabetes-Typen, Therapieformen, gesundheitliche Auswirkungen, eventuelle sportliche Einschränkungen sowie praktische Sofortmaßnahmen umfassen.</i>	Seminar- raum	Christina Weber
13:00 - 14:00 Uhr MITTAGSPAUSE			

Thema	Kurzbeschreibung	Halle	ReferentIn
Bewegung und Spiel mit Alltagsmaterialien	Praxis <i>Wer denkt schon bei Alltagsmaterialien an Bewegung und Spiel? Dinge wie Zeitungen, Putzschwämme, Bierdeckel, Tücher und Kochlöffeln sind ideale Spielgeräte im Sport oder in der Bewegungsstunde mit Kindern. Wir werden eine Fülle von Spielideen und Übungen mit einfachen und kostengünstigen Alltagsmaterialien kennenlernen.</i>	Halle 1	Christine Oplatek
Acro Yoga für Jedermann	Praxis <i>Yoga einmal anders - es werden leicht zu erlernende "akrobatisch" wirkende Asanas langsam Schritt für Schritt erarbeitet, sodass auch Ungeübte Erfolgserlebnisse haben werden. Schwer zu glauben, aber wahr: Jeder kann einen Spagat!</i>	Halle 2	Ingrid Hodous
Faszien - ein Wunderwerk in unserem Körper	Praxis <i>Faszien (Bindegewebe) sind das größte Netzwerk, welches unseren Körper „zusammenhält“. Wie das funktioniert und was dagegen getan werden kann, wenn sich diese Verbindungen „verkleben“, erfahrt ihr in diesem Workshop. Es wird nicht nur die Theorie vermittelt, es werden auch einfache praktische Tipps und Übungen aufgezeigt.</i>	Halle 3	Uschi Mortinger
Mamanet Turnier	Praxis <i>Kurzes Mamanet-Cachibolturnier. Alle Workshop Teilnehmer/innen der WAT Akademie sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig! Eine Teilnahme ist kostenlos.</i>	Halle 4	Elisabeth Speiser
Trainingsdurchführung Laufen	Praxis <i>In diesem Workshop werden wir je nach individuellem Ziel herzfrequenzgesteuert in den Bereichen Reg/GA1/GA2/WSA+Entw/DLG Dauerläufe, Tempodauerläufe, Fahrtspiele, Wechseltempoläufe oder Intervalle sowie Sprints und Steigerungsläufe auf der 400m Bahn durchführen.</i>	Laufbahn	Michaela Zwickl

15:45 - 17:30 GET TOGETHER