

Akademietag - 20. Mai 2017

BLOCK A - 10:05-11:30

Thema	Kurzbeschreibung	Halle	ReferentIn
09.30 - 10.00 Uhr: REGISTRIERUNG im Foyer der Sporthalle Brigittenau			
10.00 - 10.05 Uhr: Allgemeine Begrüßung in HALLE 4			
Rückenfit nach Karin Albrecht - Teil 1 (nur zusammen mit Teil 2 buchbar)	Theorie + Praxis <i>Workshop zum Thema Rückenfitness und Körperhaltung nach Karin Albrecht, der sowohl theoretische Grundlagen und Hintergründe des sanften Rückentrainings der Albrechtschule als auch praktische Übungsanleitungen beinhaltet.</i>	Halle 1	Manuela Fechner
CLX Theraband	Praxis <i>Die neuen, latexfreien CLX- Bänder von Thera-Band® sind DIE Weiterentwicklung der klassischen Therabänder. Die patentierten CLX – Bänder sind fortlaufende Loops (=Schlaufen), wodurch das Training noch vielseitiger, einfacher und effektiver wird. In diesem Workshop werden praktische Trainingsmöglichkeiten aufgezeigt.</i>	Halle 2	Michaela Zwickl
Ausdauertraining mit Kindern	Praxis <i>In diesem praktischen Workshop geht es darum spielerische und vor allem spaßbetonte Formen des Ausdauertrainings kennenzulernen. Diese Ausdauerspiele eignen sich gut für Kinder ab ca. 8 Jahren.</i>	Halle 3	Cornelia Holl
Overball – ein vielseitiges Trainingsgerät	Praxis <i>Ob Koordinations- oder Kräftigungsübungen, der Overball ist heute nicht mehr wegzudenken. Gezeigt werden die Einsatzmöglichkeiten des „Wunderballs“ bei Rücken- und Stabilitätstraining, aber auch Muskeltraining.</i>	Halle 4	Dagmar Lukanec

Thema	Kurzbeschreibung	Halle	ReferentIn
Rückenfit nach Karin Albrecht - Teil 2 (nur zusammen mit Teil 1 buchbar)	Theorie + Praxis <i>Teil 2 des Rückenfit-Workshops</i>	Halle 1	Manuela Fechner
Faszienfitness	Praxis <i>Ein sanftes, abwechslungsreiches Training zur Versorgung und Gesunderhaltung der Faszien. Gezielte Übungen (ohne Rolle) mit weichen Bewegungen, Wippen, Federn und faszialen Dehnungen, die leicht in den (Trainings-) Alltag eingebaut werden können.</i>	Halle 2	Michaela Zwickl
Kids Dance	Praxis <i>Beim Kids Dance geht es um Freude an der Bewegung zur Musik. Anstrengung, Kraft und Ausdauer fallen beim Tanzen gar nicht auf und werden aufgrund des hohen Spaßfaktors gerne in Kauf genommen. Die vorbereiteten Choreographien sind für Kinder von 5 bis 10 Jahren geeignet.</i>	Halle 3	Cornelia Holl
Entspannung durch Bewegung	Praxis <i>Harmonie von Körper, Geist und Seele durch Bewegung und Konzentration stehen in diesem Workshop im Mittelpunkt.</i>	Halle 4	Dagmar Lukanec
13:00 - 14:00 Uhr MITTAGSPAUSE			

Thema	Kurzbeschreibung	Halle	ReferentIn
Funktionelles Training für Zwei	Praxis <i>Gemeinsam trainiert es sich motivierter! In diesem Workshop erfährst du, wie funktionelle Übungen mit Partner erleichtert oder erschwert werden können, um für jedes Fitnesslevel die passenden Übungen zu finden und gemeinsam Spaß am Sport zu erleben.</i>	Halle 1	Kerstin Schörg
CLX Theraband	Praxis <i>Die neuen, latexfreien CLX- Bänder von Thera-Band® sind DIE Weiterentwicklung der klassischen Therabänder. Die patentierten CLX – Bänder sind fortlaufende Loops (=Schlaufen), wodurch das Training noch vielseitiger, einfacher und effektiver wird. In diesem Workshop werden praktische Trainingsmöglichkeiten aufgezeigt.</i>	Halle 2	Michaela Zwickl
Hopsi Hopper Workshop	Praxis <i>In diesem Workshop werden die Besonderheiten einer Hopsi Hopper Bewegungseinheit hervorgehoben. Neben dem Einsatz der Handpuppe liegt der Schwerpunkt auf dem richtigen Einsatz der Großgeräte Weltball, HH-Rollen und Schwungtuch.</i>	Halle 3	Robert Podiwinsky
Ganzkörpermobilisation	Praxis <i>Gezeigt werden kurze Mobilisationssequenzen für Senioren, die in jeder Bewegungseinheit eingesetzt werden können.</i>	Halle 4	Dagmar Lukanec
15:45 - 17:30 GET TOGETHER auf der Terrasse des Sportcafes Bingo			