

| 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 für Kids | Praxis <i>20% der Kinder ab 4 Jahren leiden bereits an Rückenerkrankungen (Rundrücken, Skoliose, ...). Mit einfachen Übungen und Spielen können Körperwahrnehmung und eine richtige Haltung verbessert werden. Entspannungs- und Yogaübungen, Rückenwahrnehmungsspiele und Massagegeschichten runden das Programm ab.</i> | Halle 1 | Claudia Nowotny |
| Mobility | Praxis <i>Mobility Training ist eine hervorragende Maßnahme um Bewegungen zu optimieren, Leistung zu verbessern und vor allem Verletzungen zu reduzieren. Mobility beschäftigt sich mit der aktiven Beweglichkeit eines oder mehrerer Gelenke. Es handelt sich somit, um ein aktives, willkürlich gesteuertes, dreidimensionales Beweglichkeitstraining.</i> | Halle 2 | Christian Malik |
| Koordination und Gleichgewicht | Praxis <i>Für ein gutes Gleichgewicht ist es unbedingt notwendig, dieses regelmäßig – egal in welchem Alter – durch verschiedene Übungen zu trainieren. Doch ohne Koordination ist ein Training für Sturzvorbeugung nicht denkbar. Ziel dieser Einheit ist es, Tipps und Anleitungen zu vermitteln, um sie in den Einheiten einsetzen zu können.</i> | Halle 3 | Ursula Mortinger |
| Klassisch-methodischer Aufbau einer Rückenfit-Stunde | Praxis <i>Hier wird der methodische Aufbau einer Rückenfit-Stunde thematisiert und in einzelnen Schritten erarbeitet. Für die Bereiche Mobilisation, Koordination, Stabilitätstraining und Kräftigung werden viele Übungen vorgestellt, die sich optimal für Rückenfitstunden eignen und an Altersklasse und Leistungsniveau der TeilnehmerInnen angepasst werden können.</i> | Halle 4 | Martin Schramm |

| Thema | Kurzbeschreibung | Halle | ReferentIn |
|---|--|---------|-------------------|
| Cool down für Kids | Praxis <i>Als Gegenstück zur Bewegung ist es wichtig, dass Kinder auch wieder zur Ruhe kommen. Ruhige Spiele, Massagen, Wahrnehmungsspiele, etc. zum Ausklang einer Bewegungseinheit oder für zwischendurch.</i> | Halle 1 | Claudia Nowotny |
| intermittierende Rumpfkraftigung | Praxis <i>Die Kräftigung erfolgt in unterschiedlichen Positionen, um die diversen Muskelschlingen zu trainieren. Eine Herz-Kreislaufbelastung, welche mittels Laufen, Schnurspringen etc. erreicht wird, ergänzt das Training. Diese Übungen für das Körperzentrum sind ideal, um Fitness und Leistung zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.</i> | Halle 2 | Christian Malik |
| kleine Spiele - große Wirkung | Praxis <i>Dieser Workshop eignet sich für alle Zielgruppen. Die lustigen kleine Spiele sind für jeden Teil der Einheit zu verwenden und bringen Abwechslung in alle Stunden.</i> | Halle 3 | Ursula Mortinger |
| 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, die bei Bewegungsfesten zum Einsatz kommen.</i> | Halle 4 | Robert Podiwinsky |
| 13:00 - 14:00 Uhr MITTAGSPAUSE | | | |

| Thema | Kurzbeschreibung | Halle | ReferentIn |
|---|---|---------|------------------|
| Es muss nicht immer Völkerball sein! | Praxis <i>Ballspiele, im Speziellen Abwurfspiele und da Völkerball zählen zu den beliebtesten Spielen der meisten Kinder. Neben dem bekannten Spiel gibt es noch zahlreiche andere Ballspiele und jede Menge Variationen von Völkerball.</i> | Halle 1 | Claudia Nowotny |
| Pezziball | Praxis <i>Es werden differenzierte Übungen zur statischen und dynamischen Kräftigung der Körpermitte bzw. der Extremitäten vorgestellt und geübt. Ebenso werden diverse Übungen für die Koordination z.B. Gleichgewicht gezeigt.</i> | Halle 2 | Christian Malik |
| einfache Gemeinschaftstänze | Praxis <i>In diesem Workshop werden einfache Gemeinschaftstänze vorgestellt und geübt. Einzelne Tanzsequenzen bringen Abwechslung in jede Bewegungseinheit. Vorerfahrung ist nicht notwendig.</i> | Halle 3 | Ursula Mortinger |
| Bewegungsformen mit dem Gymnastikreifen | Praxis <i>Koordinative, kräftigende und rhythmische Bewegungsformen für Erwachsene und Senioren wechseln sich in diesem Workshop ab. Unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten des klassischen Gymnastikreifens werden in Form von Gruppen-, Paar- und Einzelübungen dargestellt. (KEIN Hula Hoop!)</i> | Halle 4 | Michaela Zwickl |
| 15:45 - 17:30 GET TOGETHER auf der Terrasse des Sportcafés Bingo | | | |