



Uhrzeit		Thema	Kurzbeschreibung
09.00 - 09.45		REGISTRIERUNG Foyer Vortragssaal	
10.00 - 10.15		START UP	
B i o c k A	10.30 - 12.00	WORKSHOP RECHT IM VEREIN	Theorie Workshop zum Thema "Rechte&Pflichten der Mitglieder" in Hinblick auf die Vereinsverwaltung-NEU, neue Medien und Datenschutz.
		AFRO DANCE	Praxis Eine Reise in die Welt Afrikas! Ein Workout zum Kennenlernen. Der Tanz drückt Gefühle aus, die über den Rhythmus der Trommeln und der Musik in Bewegung umgesetzt werden.
		ROPE SKIPPING	Praxis Ein Workshop zum Schnuppern und Kennenlernen dieser anspruchsvollen Sportart, die sowohl Ausdauer als auch Koordination und Geschicklichkeit herausfordert.
		FOTO WORKSHOP ganztägig	Theorie / Praxis Tipps&Tricks vom Fachmann zur Erstellung von Fotos für Veranstaltungen und Sportevents. Am Nachmittag wird das Gelernte unter fachkundiger Anleitung gleich in die Praxis umgesetzt.
12.00 - 13.30		MITTAGSPAUSE	
B i o c k B	13.45 - 15.15	OSTEOPOROSE	Theorie Vortrag über Ursachen und Entstehung von Osteoporose. Vorstellung von Möglichkeiten und Ansätzen, um Entstehung bzw. Auswirkungen positiv zu beeinflussen.
		ZIRKELTRAINING für Jung&Alt	Praxis Zirkeltraining als Alternative zum "gewohnten" Kraft-Ausdauer-Training. Abwechslungsreiche Trainingsstationen für Jung&Alt.
		ZUMBA®	Praxis Einfache Choreographien und Schrittkombinationen, die sowohl im Erwachsenen- als auch im Kindersport Schwung in die Übungseinheit bringen.
		FFÖ Basis INFO WORKSHOP	Theorie Vortrag über die Grundlagen der FFÖ-Initiative, der die Grundlage für das FFÖ Qualitätssiegel darstellt.
B i o c k C	15.30 - 17.00	ERNÄHRUNG & SPORT	Theorie Unter dem Motto "Ein voller Bauch turnt nicht gerne ..." werden wichtige Basisinformationen zum Thema Ernährung präsentiert, die auch im Breitensport immer wieder Thema sind.
		AUFWÄRMEN & BEWEGUNGSSPIELE	Praxis Mehr Abwechslung und Spaß im Trainingsalltag! Vorstellung von spielerischen Bewegungsformen, die einfach und unkompliziert in alle Übungseinheiten integriert werden können.
		KIDFIT mit Hopsi-Hopper	Praxis Kennenlernen von Spielvarianten für Kinder (6-10 Jahre) unter dem Motto "Spiele ohne Sieger".
17.15 - 18.30		GET TOGETHER	