

PROGRAMM

SCHWIMMEN (MONTAG)

DU MÖCHTEST FEHLER IN DEN VERSCHIEDENEN SCHWIMMTECHNIKEN — KRAUL, RÜCKEN ODER BRUST — ERKANNT UND KORRIGIERT BEKOMMEN? MARINA SCHWARZ UNTERSTÜTZT DICH MIT GESCHULTEM BLICK UND WERTVOLLEN, PRAXISNAHEN TIPPS, DAMIT DEIN EIGENER STIL GESCHLIFFEN, VERBESSERT UND FÜR DEN UNTERRICHT OPTIMIERT WERDEN KANN. SO PROFITIEREN SOWOHL EINSTEIGER ALS AUCH FORTGESCHRITTENE VON DIESER FORTBILDUNG.

PADEL TENNIS (MITTWOCH)

PATRICK WAGNER BRINGT EUCH IN DIESER FORTBILDUNG DAS SPIEL PADEL TENNIS NÄHER — MIT VIELEN PRAXISNAHEN SPIELFORMEN FÜR DEN SPORTUNTERRICHT. ERZEIGT EUCH, WARUM DIESER SPORT BEI JUNGEN MENSCHEN SO BELIEBT IST, UND GIBT ZAHLREICHE ANREGUNGEN FÜR DEN DIREKTEN EINSATZ IN DER KLASSE. SO WIRD PADEL ZUM WERTVOLLEN BESTANDTEIL EINES ABWECHSLUNGSREICHEN BEWEGUNGSANGEBOTS.

KRÄFTIGUNG (DIENSTAG)

PETER WIESNER HAT FÜR EUCH ZAHLREICHE KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN PARAT, DIE OHNE GROSSEN GERÄTAUFWAND AUSGEFÜHRT WERDEN KÖNNEN — GERNE AUCH IM FREIEN. ER VERMITTELT WERTVOLLE ANREGUNGEN FÜR DAS TRAINING DER WICHTIGSTEN MUSKELGRUPPEN, FÜR GESUNDHEITSFÖRDERNDE BEWEGUNGEN UND FÜR DAS ERSTELLEN NEUER ÜBUNGSFORMEN, DIE FÜR JEDES LEISTUNGSNIVEAU GEEIGNET SIND.

PROGRAMM

FRISBEE (DIENSTAG)

DYNAMISCHE BEWEGUNGEN, TAKTISCHE FINESSEN UND JEDE MENGE SPIELSPASS – FRISBEE IST DAS PERFEKTE SPIEL FÜR JEDE KLASSE. HIER WERDEN TEAMGEIST, LAUFBEREITSCHAFT UND SPIELVERSTÄNDNIS GESCHULT, UND DAS GANZ NEBENBEI UNTER FREIEM HIMMEL.

YOGA (MITTWOCH)

RUHE, BEWEGLICHKEIT UND ACHTSAMKEIT – BEIM YOGA WERDEN KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG GEBRACHT. EIN IDEALER AUSGLEICH ZUM SCHULALLTAG, UM VERSPANNUNGEN ZU LÖSEN UND DAS KÖRPERBEWUSSTSEIN ZU SCHÄRFEN.

AUFWÄRMEN (MONTAG)

MIT KREATIVEN UND ABWECHSLUNGSREICHEN AUFWÄRMÜBUNGEN BRINGT IHR KÖRPER UND GEIST IN SCHWUNG. MARTIN FRIEDRICH UNTERSTÜTZT EUCH MIT VIELEN PRAXISNAHEN IDEEN FÜR SPIELE, BEWEGUNGEN UND ROUTINEN, DIE FÜR JEDES ALTER PASSEN UND FÜR EINEN GUTEN EINSTIEG IN DEN SPORTUNTERRICHT SORGEN.

TANZ (MO + DI)

AUCH IN DIESEM JAHR BEGEISTERT EUCH ALICE ZANDOMENEGHI MIT EBENSO EINFACHEN WIE ABWECHSLUNGSREICHEN CHOREOGRAPHIEN (EASY), DIE SPEZIELL FÜR EINSTEIGER ENTWICKELT WURDEN. SO KÖNNEN ALLE, UNABHÄNGIG VON VORKENNTNISSEN, MIT LEICHTIGKEIT MITTANZEN. DOCH AUCH FÜR ETWAS FORTGESCHRITTENERE HAT SIE EINIGE AUSGEFEILTERE SCHRITTFORMEN PARAT, UM FÜR ABWECHSLUNG, HERAUSFORDERUNG UND JEDE MENGE BEWEGUNG IM SPORTUNTERRICHT ZU SORGEN.

PROGRAMM

● TURNAALKLASSIKER (MITTWOCH)

AUCH TRADITIONELLE SPIELE MACHEN IN NEUER INTERPRETATION GROSSEN SPASS. UNSERE REFERENTEN WERDEN EUCH EINIGE DIESER „TURNAALKLASSIKER“ VORSTELLEN UND MIT KREATIVEN VARIATIONEN FÜR FRISCHE IMPULSE IM SPORTUNTERRICHT SORGEN. SO WERDEN SCHEINBAR BEKANNTE SPIELE ZUM WERTVOLLEN BESTANDTEIL EINER ABWECHSLUNGSREICHEN, BEWEGUNGSREICHEN SPORTSTUNDE.

● FUSSBALL (DIENSTAG NACHMITTAG)

GÜNTHER LANG KNÜPFT IM JAHR 2025 AN DIE VERGANGENE FORTBILDUNG AN UND GIBT WERTVOLLES KNOW-HOW FÜR SPIELFORMEN WEITER, DIE FÜR ALLE ALTERS- UND LEISTUNGSSTUFEN GEEIGNET SIND. ER UNTERSTÜTZT EUCH BEI DER PLANUNG UND GESTALTUNG EINES ABWECHSLUNGSREICHEN FUSSBALLTRAININGS, DAS EBENSO FÜR EINSTEIGER WIE FÜR ERFAHRENE SPIELER MOTIVIEREND IST.

[LINK ZUR WORKSHOPANMELDUNG](#)