

Liebe Freundinnen und liebe Freunde,

es wird von Jahr zu Jahr spannender, welche Einheiten ich Euch anbieten kann. Es hat sich in den letzten Jahren am Sektor Bewegung so viel getan, dass ich Euch so viel als möglich nahe bringen möchte. Wir sollen und dürfen unsere Turnstunden aktualisieren und das ist möglich, wenn wir neue Wissensgebiete erfahren und danach auch in unseren Turnstunden umsetzen können. So ist es auch möglich für alle Altersklassen und beide Geschlechter erfreuliche Turnstunden neu zu gestalten, damit alle Freude daran haben. Ich selbst habe dies schon immer in den letzten Jahren so gehalten und das Ergebnis war für alle Teile erfreulich. Die Turnstunden waren fröhlich, inhalts- und abwechslungsreich und im Nachhinein haben alle gemerkt, dass sich ihre Kondition und Beweglichkeit merklich verändert hat.

Wenn Du Anregungen, Kritik oder Beschwerden hast, bitte richte sie an meine Adresse weberinge@gmx.at oder an das ASVÖ-Bundessekretariat office@asvoe.at.

Vielen Dank und weiterhin auf gute Zusammenarbeit.

Ich wünsche Dir noch eine gute Heimfahrt und ein erfolgreiches sportliches Jahr!

Ingeborg Weber
BFW für Allgem. Gymnastik



33. Bundeslehrgang für Allgemeine Moderne Gymnastik

**11. – 16. August 2019
Seekirchen / Wallersee**

WOCHENPROGRAMM

„Harmonisieren - gesund bewegen - Verinnerlichen“

Vorweg schon einmal das Programm, damit sich auch jene anmelden, die nur an einzelnen Tagen dabei sein können.

Änderungen oder Verschiebungen sind möglich !

Montag, 12.08.2019

Johanna Fellner 9.00 – 12:00 Uhr
Mentales Training
Natural Flow

Martina Reiterer MBA 15.00 – 18.00 Uhr
Lachyoga
Gesichtsgymnastik

Dienstag, 13.08.2019

Tanja Steiner 9.00 – 12.00 Uhr
Rücken- und Faszientraining

Maria Bitter-Foramitti 15:00 –16:25 Uhr
Ginastica natural Anfänger

Mag. Anna Schindling 15:00 –16:25 Uhr
Stundenbild 1.Gruppe

Maria Bitter-Formatti 16:35– 18.00 Uhr
Ginastica Natural Fortgeschrittene

Mag. Anna Schindling 16:35-18:00 Uhr
Stundenbild 2. Gruppe

Mittwoch, 14.08.2019

Ulli Wurpes 9:00 – 12:00 Uhr
Fitte Füße und gesunde Wirbelsäule

Donnerstag, 15.08.2019

Waltraud Berger 9.00 – 10:25 Uhr
Div. Aufwärmkombinationen
mit Musik

Mag. Heinz Peter Steiner 10:35 – 12:00 Uhr
Atem als leistungslimitierender Faktor

Waltraud Berger 15:00 – 16:25 Uhr
Stationentraining Stralayoga

Mag. Heinz Peter Steiner 16:35 – 18:00 Uhr
Atem aus der Sicht des QiGong

Freitag, 16.08.2019

Elisabeth Pulker 9.00 – 12:00 Uhr
Moshe Feldenkrais
Entdeckung des Selbstverständlichen