



## 14. Erlebnistag Sport 50 + Samstag, 20. Oktober 2018, 9.30-16.30 Uhr

Uhrzeit	lifeline Cycling-Raum	lifeline Squash-Raum	lifeline Gymnastik- Raum	Freizeitbad Laguna Sportbecken	Sporthalle Feld 1	Sporthalle Feld Mitte	Sporthalle Feld 3	Gymnastik- halle (TV Aßlar)	Vorstands- zimmer (TV Aßlar)
<b>9.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung (Sporthalle)</b>									
10.00-10.45	<b>SPORTKREIS LAHN-DILL</b>   Landessportb Hessen e.V.	<b>4 Tabata</b> (Intervalltraining) Antje Brät-Failing	<b>10 Fitness Mix</b> mit Kleingeräten Alexandra Krenzer	<b>16 Aquafitness</b> Sportbecken Nicole Brauer	<b>22 Kreistänze</b> nach int. Volksmusik Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar	<b>27 Koordination</b> Marion Hornivius	<b>29 Body Workout im Flow</b> Karin Fischer- Bechtel	<b>35 Pilates</b> Gaby Schmidt	
11.00-11.45		<b>5 Tabata</b> (Intervalltraining) Antje Brät-Failing	<b>11 Fitness Mix</b> mit Kleingeräten Alexandra Krenzer	<b>17 Aquafitness</b> Sportbecken Nicole Brauer	<b>23 Line Dance I</b> Anfänger Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar	<b>28 Koordination</b> Marion Hornivius	<b>30 Body Workout im Flow</b> Karin Fischer- Bechtel	<b>36 Pilates</b> Gaby Schmidt	<b>41 Gedächtnis- Training</b> Inge Schmidt
12.00-12.45		<b>6 Tabata</b> (Intervalltraining) Antje Brät-Failing	<b>12 Bewegliche Wirbelsäule</b> Marion Hornivius	<b>18 Aquafitness</b> Sportbecken Nicole Brauer	<b>24 Line Dance II</b> Fortgeschrittene Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar		<b>31 Body Workout im Flow</b> Karin Fischer- Bechtel	<b>37 Pilates</b> Gaby Schmidt	<b>42 Gedächtnis- Training</b> Inge Schmidt
<b>12.45 –13.30 Uhr Mittagspause</b>									
13.30-14.15	<b>1 Sensitive- Cycling</b> Antje Brät-Failing	<b>7 Funktionelles Faszientraining</b> Alexandra Krenzer	<b>13 Bewegliche Wirbelsäule</b> Marion Hornivius	<b>19 Aquafitness</b> Sportbecken Nicole Brauer	<b>25 Walzer und Tango</b> ohne Partner Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar		<b>32 Body Workout im Flow</b> Karin Fischer- Bechtel	<b>38 Pilates</b> Gaby Schmidt	<b>43 Gedächtnis- Training</b> Inge Schmidt
14.30-15.15	<b>2 Sensitive- Cycling</b> Antje Brät-Failing	<b>8 Funktionelles Faszientraining</b> Alexandra Krenzer	<b>14 Entspannung</b> Marion Hornivius	<b>20 Aquafitness</b> Sportbecken Nicole Brauer	<b>26 Irish Dance</b> für „schnelle“ Füße Petra Niehus/Dieter Sachs Schwarz-Rot-Club Wetzlar		<b>33 Aroha</b> Karin Fischer- Bechtel	<b>39 Muskellängen- training</b> Gaby Schmidt	
15.30-16.15	<b>3 Sensitive- Cycling</b> Antje Brät-Failing	<b>9 Funktionelles Faszientraining</b> Alexandra Krenzer	<b>15 Entspannung</b> Marion Hornivius	<b>21 Aquafitness</b> Sportbecken Nicole Brauer	 Sportkreis Lahn-Dill e.V. im Landessportbund Hessen		<b>34 Aroha</b> Karin Fischer- Bechtel	<b>40 Muskellängen- training</b> Gaby Schmidt	

**Verpflegung und Getränke** (TV Aßlar) Eingangsbereich Sporthalle **Informationsstand:** Sportkreis Lahn-Dill e.V.