

VBT Erwachsenen Sport Kreiskurs mit esa MFL

Samstag, 25. Oktober 25 Staffel Moosseedorf

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5
08.00-08.25 h	Anmeldung, Bildungspass abgeben. Kaffee, Snacks durch Korbball Damen Moosseedorf				
08.30 -08.55 h	Begrüssung , Erwartungen und gemeinsames Einturnen in der Hallen 2+3 Judith				
09.00- 10.05 h	Fit & Fun Neue Weisungen 1 Markus K.	Leichtathletik (50+) Misch	Werfen, Fangen, Rollen, Laufen (21+) Markus S.	Parcours (50+) Brigitte	Tabata (21 +) Judith
10.05-10.30 h	Pause				
10.30- 11.30 h	Fit & Fun Neue Weisungen 2 Markus K.	Leichtathletik (21+) Misch	Werfen, Fangen, Rollen, Laufen (50+) Markus S.	Parcours (21+) Brigitte	Tabata (50 +) Judith
11.30-12.30 h	Mittagspause Netzwerk-Austausch				
12.30-13.30 h	Ethik + Anlässe Judith/Brigitte				
13.30-13.35 h	Lektionswechsel				
13.35-14.35 h	Hulahoop trifft auf Fitness Anita		Stark, flexibel & leicht – Bewegung und Spiele für mehr Balance im Alltag“ (60 +) Karin	Fitness für Senioren Judith	Life Kinetik Brigitte
14.35-14.40 h	Lektionswechsel				
14.40-15.40 h	Hulahoop trifft auf Fitness Anita		Stark, flexibel & leicht – Bewegung und Spiele für mehr Balance im Alltag“ (60 +) Karin	Fun-Spiele für jedes Alter Judith	Crossfit in der Turnhalle Brigitte
15.40-16.00 h	Kursrückblick, Erwartungs-Rückmeldungen, Verdankung, Verabschiedung				