

## HINWEISE ZU DEN ARBEITSKREISEN:

<b>8.30-9.00</b>		<b>Ausgabe der Teilnehmerunterlagen für alle Teilnehmer, deren Arbeitskreise um 9.00 Uhr beginnen in Realschule Goldberg</b>		
9.00 bis 10.30 Uhr	<b>AK 101</b>	<b>Spiele mit Tüten und Nudeln</b>	Andrea Krahl-Rh.	Grundschule Goldberg
	<b>AK 102</b>	<b>Rückenschule und Entspannung</b>	Manuela Hohloch	Grundschule Goldberg
	<b>AK 201</b>	<b>Hilfestellung</b>	Gitte Banas	Gymnasium Goldberg
	<b>AK 202</b>	<b>Erlernen und verbessern Handstand</b>	Katrin Sachse	Gymnasium Goldberg
	<b>AK 302</b>	<b>Zu zweit mit dem Theraband</b>	Heike Mai	Realschule Goldberg
	<b>AK 401</b>	<b>Faszien flow</b>	Martin Neumaier	Gymnasium Goldberg
	<b>AK 402</b>	<b>Beckenboden aktiv</b>	Gaby Lengerer	Gymraum Goldberg
<b>10.00 – 10.30</b>		<b>Ausgabe der Teilnehmerunterlagen für alle Teilnehmer, deren Arbeitskreise um 10.45 Uhr beginnen in der Realschule Goldberg</b>		
10.45 bis 12.15 Uhr	<b>AK 101</b>	<b>Spiele mit Tüten und Nudeln</b>	Andrea Krahl-Rh.	Grundschule Goldberg
	<b>AK 102</b>	<b>Rückenschule und Entspannung</b>	Manuela Hohloch	Grundschule Goldberg
	<b>AK 201</b>	<b>Hilfestellung</b>	Gitte Banas	Gymnasium Goldberg
	<b>AK 202</b>	<b>Erlernen und verbessern Handstand</b>	Katrin Sachse	Gymnasium Goldberg
	<b>AK 301</b>	<b>Bewusstes Bewegen</b>	Beate Muny	Realschule Goldberg
	<b>AK 302</b>	<b>Zu zweit mit dem Theraband</b>	Heike Mai	Realschule Goldberg
	<b>AK 401</b>	<b>Faszien Flow</b>	Martin Neumaier	Gymnasium Goldberg
<b>AK 402</b>	<b>Beckenboden aktiv</b>	Gaby Lengerer	Gymraum Gymnasium	
<b>12.15 – 13.30</b>		<b>Mittagspause</b> In der Realschule Goldberg werden vom GSV Maichingen Vesper, Getränke, Kaffee und Kuchen verkauft		
<b>13.00 – 13.20</b>		<b>Ausgabe der Teilnehmerunterlagen für alle Teilnehmer, deren Arbeitskreise um 13.30 Uhr beginnen in der Realschule Goldberg</b>		
alle nur 13.30- 15.00 Uhr 15.15 - 16.45 15.15- 16.45	<b>AK 103</b>	<b>Bewegt gelernt</b>	Andrea Krahl-Rh.	Grundschule Goldberg
	<b>AK 203</b>	<b>Gleichgewicht</b>	Gitte Banas	Gymnasium Goldberg
	<b>AK 303</b>	<b>Füße</b>	Beate Muny	Realschule Goldberg
	<b>AK 304</b>	<b>Bewegen-Atmen-Entspannen</b>	Gaby Lengerer	Grundschule Goldberg
	<b>AK 403</b>	<b>Standing Pilates</b>	Martin Neumaier	Gymnasium Goldberg
	<b>AK 404</b>	<b>Rückenfit mit und am Step</b>	Heike Mai	Realschule Goldberg
	<b>AK 403</b>	<b>Standing Pilates</b>	Martin Neumaier	Gymnasium Goldberg
	<b>AK404</b>	<b>Rückenfit mit und am Step</b>	Heike Mai	Realschule Goldberg

Änderungen vorbehalten

## WICHTIG - BITTE BEACHTEN:

- für die Arbeitskreise 301,303,304,403 und 404 bitte eine Gymnastik-Matte mitbringen, alternativ stehen in den Hallen auch blaue Matten zur Verfügung
- für die Turn-Arbeitskreise 202 unbedingt Schreibutensilien mitbringen
- AK301- Feldenkrais, unbedingt warme Socken+ warme Kleidung, 1 Handtuch und Unterlage für Kopf bringen!
- AK303- Füße, unbedingt warme Socken mitbringen
- Änderung von Arbeitskreisen ist nur in der Realschule Goldberg möglich
- Für die Kampfrichter Fortbildung D Lizenz bitte Schreibzeug mitbringen