**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) |
|  | **9.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung (Sporthalle)** |
| **10.00-10.45** | **SPORTKREIS****LAHN-DILL** | **4****Tabata**(Intervalltraining)Antje Bràt-Failing | **10****Fitness Mix**mit KleingerätenAlexandra Krenzer | **16****Aquafitness**entfällt | **22****Kreistänze**nach int. VolksmusikPetra Niehus/Dieter SachsSchwarz-Rot-Club Wetzlar | **27****Koordination**Marion Hornivius | **35****Pilates**Gaby Schmidt | **29****Body Workout****im Flow**Karin Fischer-Bechtel |  |
| **11.00-11.45** | **5****Tabata**(Intervalltraining)Antje Bràt-Failing | **11****Fitness Mix**mit KleingerätenAlexandra Krenzer | **17****Aquafitness**entfällt | **23****Line Dance I**AnfängerPetra Niehus/Dieter SachsSchwarz-Rot-Club Wetzlar | **28****Koordination**Marion Hornivius | **36****Pilates**Gaby Schmidt | **30****Body Workout****im Flow**Karin Fischer-Bechtel | **41**entfällt |
| **12.00-12.45** | **6****Tabata**(Intervalltraining)Antje Bràt-Failing | **12****Bewegliche Wirbelsäule**Marion Hornivius | **18****Aquafitness**SportbeckenNicole Brauer | **24****Line Dance II**FortgeschrittenePetra Niehus/Dieter SachsSchwarz-Rot-Club Wetzlar |  | **37****Pilates**Gaby Schmidt | **31****Body Workout****im Flow**Karin Fischer-Bechtel | **42****Gedächtnis-****Training**Inge Schmidt |
|  | **12.45 –13.30 Uhr Mittagspause Verpflegung und Getränke** (TV Aßlar) Eingangsbereich Sporthalle  |
| **13.30-14.15** | **1****Sensitive-Cycling**Antje Bràt-Failing | **7****Funktionelles****Faszientraining**Alexandra Krenzer | **13****Bewegliche Wirbelsäule**Marion Hornivius | **19****Aquafitness**SportbeckenNicole Brauer | **32****Body Workout****im Flow**Karin Fischer-Bechtel |  | **38****Pilates**Gaby Schmidt | **25****Walzer und Tango** ohne PartnerPetra Niehus/Dieter SachsSRC Wetzlar | **43****Gedächtnis-****Training**Inge Schmidt |
| **14.30-15.15** | **2****Sensitive-Cycling**Antje Bràt-Failing | **8****Funktionelles****Faszientraining**Alexandra Krenzer | **14****Entspannung**Marion Hornivius | **20****Aquafitness**SportbeckenNicole Brauer | **33****Aroha**Karin Fischer-Bechtel |  | **39****Muskellängen-****training** Gaby Schmidt | **26****Irish Dance**für „schnelle“ FüßePetra Niehus/Dieter SachsSRC Wetzlar |  |
| **15.30-16.15** | **3**entfällt | **9****Funktionelles****Faszientraining**Alexandra Krenzer | **15****Entspannung**Marion Hornivius | **21****Aquafitness**SportbeckenNicole Brauer | **34****Aroha**Karin Fischer-Bechtel |  | **40****Muskellängen-****training**  |  |  |

**Aktuelle Änderung der Räumlichkeiten in Sporthalle und Gymnastikhalle (Nr. 25-40)**