



Ich danke Dir für Deine Teilnahme und hoffe, dass Du viel mitnehmen konntest, aber auch für Dich selbst ein angenehmes Training hattest. Ich freue mich, wenn Du geeignete junge Menschen in Deiner Umgebung finden kannst, die in der Zukunft auch als Übungsleiter eine unserer Aus- bzw. Fortbildungen mitmachen wollen.

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

## **31. Bundeslehrgang für Allgemeine Gymnastik**

**13. – 18. August 2017**  
**Seekirchen / Wallersee**

### **WOCHENPROGRAMM**

**„Sei in Bewegung!“**  
Wie kann ich umsichtig korrigieren!

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

**Änderungen oder Verschiebungen sind möglich !**

Montag, 14.08.2017

**Mag. Ingrid Benedikt** 9.00 - 10.25 Uhr  
Rückenfit

**Sonja Rosenow** 10.35 – 12.00 Uhr  
bodyART Flow

**Bianca Anne Braunsberger** 15.00 – 16.25 Uhr  
Choreographie

**Sonja Rosenow** 16.35 – 18.00 Uhr  
bodyART basic

\*\*\*\*\*

Dienstag, 15.08.2017

**Mag. Harald Jansenberger** 9.00 – 12:00 Uhr  
Training von Koordination und ,  
Kondition zur besseren Selbst-  
einschätzung  
Unfallvorbeugung

**Mag. Claudia Schallauer** 15:00 – 16:25 Uhr  
Übungsschatzkiste mit  
der Pilatesrolle

Neues aus der Dehntechnik 16:35 – 18:00 Uhr

\*\*\*\*\*

Mittwoch, 16.08.2017

**Bianca Anne Braunesberger** 9.00 – 10.25 Uhr  
Yoga

**Mag. Ingrid Benedikt** 10.35 – 12.00 Uhr  
Training mit Filzgleiter und Stäben

\*\*\*\*\*

Donnerstag, 17.08.2017

**Elisabeth Pulker** 9.00 – 10.25 Uhr  
Pilates

**Elisabeth Pulker** 10:35 – 12:00 Uhr  
Pilates

**Christiane Sasse** 15.00 – 16.25 Uhr  
Faszien Einführung

**Christiane Sasse** 16:35 – 18:00 Uhr  
Faszien-Re-Balance

\*\*\*\*\*

Freitag, 18.08.2017

**Bernhard Reither**  
Fröhliches intensives  
Aufwärmen 9.00 – 10.25 Uhr

Grundlagen zur  
Selbstverteidigung 10.35 – 12.00 Uhr