

Stundenplan Herbstkurs 27. Oktober 2018 in Domat Ems , Turnen 35+ / Senioren

Zeit	Halle 1 Anita Fischer	Halle 2 Urs Hilfiker	Halle 3 Karin Antonini
09.00 - 09.15	Begrüssung/ Apell/ Gruppeneinteilung Infos GRTV/ STV		
09.15 - 10.00	Fröhliches Einstimmen (Sabrina Sutter)		
10.00 - 11.00	Yoga «Sonnengruss (Erika Kunfermann)		ESA MF («Karin Antonini») Lehrmittel esa «vielfältig unterrichten»
11.15 - 12.15	Gruppe 1 Deine Körpersilhouette wird interessanter und knackiger (AF) <i>Workshop zum MF Thema</i>	Gruppe 2 Musik und Bewegung (UH) <i>Workshop zum MF Thema</i>	Gruppe 3 Fit mit Wellnesstramp (KA) <i>Workshop zum MF Thema</i>
12.15- 13.00	Mittagspause		
13.00 – 14.00	Gruppe 3 Deine Körpersilhouette wird interessanter und knackiger (AF) <i>Workshop zum MF Thema</i>	Gruppe 1 Musik und Bewegung (UH) <i>Workshop zum MF Thema</i>	Gruppe 2 Fit mit Wellnesstramp (KA) <i>Workshop zum MF Thema</i>
14.15 – 15.15	Gruppe 2 Deine Körpersilhouette wird interessanter und knackiger (AF) <i>Workshop zum MF Thema</i>	Gruppe 3 Musik und Bewegung (UH) <i>Workshop zum MF Thema</i>	Gruppe 1 Fit mit Wellnesstramp (KA) <i>Workshop zum MF Thema</i>
15.30 - 16.45	Hallen OL (Elisabeth Hänny)		
16.45 – 17.00	Kursauswertung und Kursschluss		

Leiterinnen/Leiter

- Elisabeth Hänny ESA Expertin (EH)
- Sabrina Sutter, Ressortleiterin Tu35+
- Karin Antonini ESA Expertin (KA), Lehrerzentrierte Lehrmethode
- Urs Hilfiker ESA Expert (UH), Kooperative Lehrmethode
- Anita Fischer, Feel your Body GmbH
- Erika Kunfermann (EK), Yogalehrerin in Ausbildung an der Yoga University in Villeret (Ausbildungsstätte der SYV und EYU)