

Stundenplan - VDLÖ Fortbildung Spiel, Sport, Spaß 15.11. 2021

Ankunft bis 11.00 Uhr im Festsaal der AHS Heustadelgasse, Heustadelgasse 4, A-1220 Wien

Festsaal 11.10 Uhr – 11.30 Uhr Begrüßung und Information VDLÖ mit G. Neumann, W. Eckel und M. Jorde

Erste Einheit: 11.45 Uhr – 12.45 Uhr

Festsaal	Halle 1	Halle 2	Halle 3
Tanz	Spiel	Spiel	Fitness Tests
HipHop "Urban Dance Styles" mit T. Poms + P. Ried	Brennball Neue Variationen mit R. Bednar	Fußballgolf Variationen auch für Gruppen mit W. Eckel	Shuttle Run + 30-15 Intermittent Fitness Test (fürs Freie) mit M. Jorde

Zweite Einheit: 13.00 Uhr – 14.00 Uhr

Festsaal	Halle 1	Halle 2	Halle 3
Tanz	Spiel	Spiel	Fitness Tests
Stomp "Feel the Rhythm" mit T. Poms + P. Ried	Brennball Neue Variationen mit R. Bednar	Fußballgolf Variationen auch für Gruppen mit W. Eckel	Shuttle Run + 30-15 Intermittent Fitness Test (fürs Freie) mit M. Jorde

Dritte Einheit: 14.15 Uhr – 15.15 Uhr

Festsaal	Halle 1	Halle 2	Halle 3
Tanz	Spiel	Spiel	Fitness Tests
Latin "Mambo, Samba & Co" mit T. Poms + P. Ried	Brennball Neue Variationen mit R. Bednar	Fußballgolf Variationen auch für Gruppen mit W. Eckel	Shuttle Run + 30-15 Intermittent Fitness Test (fürs Freie) mit M. Jorde

Gratis Buffet ab 15.30 Uhr im Festsaal – der VDLÖ lädt ein
