

Stundenplan VDLÖ - OÖ Fortbildung 20.11. 2021

BRG Dr. – Schauerstraße 9; 4600 Wels
 Festsaal 11.10 Uhr – 11.40 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
Tanz	Kraft	Leistungsdiagnostik
Hip Hop „Urban Dance Styles“ mit T. Poms + P. Ried	Trendiges Krafttraining für die Schule W. Eckel	Ausdauer testen im Unterricht „Shuttle Run“ M. Jorde

Zweite Einheit: 13.00 Uhr – 14.00 Uhr

Festsaal	Halle 1	Halle 2
Tanz	Kraft	Leistungsdiagnostik
Stomp „Feel the Rhythm“ mit T. Poms + P. Ried	Trendiges Krafttraining für die Schule W. Eckel	Ausdauer testen im Unterricht „Shuttle Run“ M. Jorde

Dritte Einheit: 14.15 Uhr – 15.15 Uhr

Festsaal	Halle 1	Halle 2
Tanz	Koordination	HIT Training
Latin "Mambo, Samba & Co" mit T. Poms + P. Ried	Koordination & Sprünge W. Eckel	Tabata Training Kurzes Intensives Ausdauertraining einmal anders M. Jorde

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