



Zeitplan: Sonntag, 25. September 2022			
Anreise, Anmeldung, Einfinden 09:00 Uhr			
Allgemeine Begrüßung 09:45 Uhr			
10:00-11:30 Uhr	11:45-13:15 Uhr	14:15-15:45 Uhr	16:00-17:30 Uhr
Sprung: Yurchenko Vorbereitung	Stufenbarren: Schwungansätze für verschiedene Abgangsvariationen	Balken: Vom einfachen Flick bis zur Akroserie Flick-Spreiz	Balken: Rondat-Absprung für den Balken
Patrick Kiens			
Kunstturnhalle			
Physiologische und technische Vorbereitung von Nachwuchsleistungssportlern - Theoretische Grundlagen, sowie Praxis-Tipps			
Matthias Fahrig			
Fitnessraum	Kunstturnhalle		
Stufenprogramm Level 1 (Stufe 1-3) - Theorie	Stufenprogramm Level 1 (Stufe 4-7) - Theorie	Stufenprogramm Level 1+2 - Praxis	Stufenprogramm Level 3 (Stufe 8-10) - Theorie + Praxis
Gabriela Welkow-Jusek	Gabriela Welkow-Jusek	Gabriela Welkow-Jusek	Gabriela Welkow-Jusek
Seminarraum "Haus des Sports"		Bet at Home Arena	
10:00-11:30 Uhr	11:45-14:15 Uhr + 15:15-17:30 Uhr		
Senior Development Programm: Aufbau von Jugend bis Elite - Worauf kommt es an? Wie kann ich das Programm an meine Sportler*innen anpassen?	12:00-14:15 Uhr: Auswahl von Elementen und Praxisbeispiele zu Paar- und Gruppenelementen für Fortgeschrittene // 15:15-17:30 Uhr: Tanztechnik und Choreographie: Der Weg zur guten Choreo - Worauf kommt es an?		
Leonor Vareta	Teil 1: Leonor Vareta, Elisabeth Gschier // Teil 2: Sandra Sun Lane		
Seminarraum "Olympia"	Teil 1: Kunstturnhalle // Teil 2: Gymnastiksaal		
Aufwärmen in großen Gruppen	Technik, Methodik und Helfergriffe für T10 Basiselemente	Technik, Methodik und Helfergriffe T10 für Basiselemente	Dehnen und Kräftigen im Stationsbetrieb
Kurt Gruber			
Bet at Home Arena			