

# Workshops und Seminare am Sonntag

Aufteilung nach Leistungsklasse und Zielgruppe

## Seminare und Workshops für Alle

95	09:00 - 10:30 Uhr	Musik Schnitt	Daniel Kaiser
96	10:45 - 12:15 Uhr	Unlimited Coordination	Barbara Hirsch
97	14:30 - 16:00 Uhr	Unlimited Coordination	Barbara Hirsch
98	12:45 - 14:15 Uhr	Erste-Hilfe Pferd	Ulrike Sahn-Lütteken
99	10:45 - 12:15 Uhr	Akrobatik	N.N.
100	14:30 - 16:00 Uhr	Akrobatik	N.N.

## Leistungsklasse - Basis

55	09:00 - 10:30 Uhr	Erlebniseinheit Rundlauf-Movie	Peter Höppner/ Pascal Duran
56	10:45 - 12:15 Uhr	Ausdrucksschulung	Robert Maytas
57	12:45 - 14:15 Uhr	Training parallel zum Pferdetraining	Julia Kniller/ Sarah Otermann
58	14:30 - 16:00 Uhr	Rope Skipping	Birgit Wendt
59	09:00 - 10:30 Uhr	Zielorientiertes Krafttraining für Pflicht und Kür	Team Köln
60	10:45 - 12:15 Uhr	Luftring	Ulla Fehse

## Leistungsklasse - A

63	09:00 - 10:30 Uhr	Ausdrucksschulung	Robert Maytas
64	10:45 - 12:15 Uhr	Erlebniseinheit Rundlauf-Movie	Peter Höppner/ Pascal Duran
65	12:45 - 14:15 Uhr	Helfen und Sichern	Ulla Fehse
66	14:30 - 16:00 Uhr	Yoga/ Faszientraining	Henrike Schaaf
68	10:45 - 12:15 Uhr	Zielorientiertes Krafttraining für Pflicht und Kür	Team Köln
69	12:45 - 14:15 Uhr	Rope Skipping	Birgit Wendt
70	14:30 - 16:00 Uhr	Turnen	Ute Derks

## Leistungsklasse L

71	09:00 - 10:30 Uhr	Vertikaltuch	Ulla Fehse
72	10:45 - 12:15 Uhr	Rope Skipping	Birgit Wendt
73	12:45 - 14:15 Uhr	Erlebniseinheit Rundlauf-Movie	Peter Höppner/ Pascal Duran
74	14:30 - 16:00 Uhr	Training parallel zum Pferdetraining	Julia Kniller/ Sarah Otermann
76	10:45 - 12:15 Uhr	Yoga/ Faszientraining	Henrike Schaaf
77	12:45 - 14:15 Uhr	Handstand Movie	Daniel Kaiser
78	14:30 - 16:00 Uhr	Zielorientiertes Krafttraining für Pflicht und Kür	Team Köln

## Leistungsklasse - M

79	09:00 - 10:30 Uhr	Pflicht und Technik	Derks/ Simon/ Werhahn
80	10:45 - 12:15 Uhr	Salto	Daniel Kaiser
81	12:45 - 14:15 Uhr	Zielorientiertes Krafttraining für Pflicht und Kür	Team Köln
82	14:30 - 16:00 Uhr	Erlebniseinheit Rundlauf-Movie	Peter Höppner/ Pascal Duran
83	09:00 - 10:30 Uhr	Rope Skipping	Birgit Wendt
86	14:30 - 16:00 Uhr	Handstand Movie	Daniel Kaiser

## Leistungsklasse - S

87	09:00 - 10:30 Uhr	Yoga/ Faszientraining	Henrike Schaaf
89	12:45 - 14:15 Uhr	Turnen	Ute Derks

## speziell für Richter

91	09:00 - 11:30 Uhr	Neue Technikelemente - Refresher Strukturgruppen	Helma Schwarzmann
----	-------------------	--	-------------------

## speziell für Trainer

92	09:00 - 10:30 Uhr	Baustellen im Kopf - sensible Phasen in der Entwicklung junger Athleten - Seminar	Anja Steinbacher
93	10:45 - 12:15 Uhr	Umgang mit der Nervosität durch Achtsamkeit - Workshop	Anja Steinbacher
94	12:45 - 16:15 Uhr	Trainingsdokumentation/ Trainingsplanung	Kai Vorberg

Trainer, Longenführer und Richter können auch an allen anderen Workshops teilnehmen!  
Hierzu bitten wir euch auf dem Anmeldeformular eine Angabe über die aktive oder passive Teilnahme zu machen!

Seminare - Orange / Workshops - Grün

: