

# Aktionstag 2025



87463 Dietmannsried, Schulstr. 2

| Samstag, 11.10.2025                                             |         |                                  |                                                        |                                                               |                                                               |
|-----------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 8:00 - 8:45 Uhr                                                 |         |                                  |                                                        |                                                               |                                                               |
| Ausgabe der Unterlagen und Unterschrift auf der Teilnehmerliste |         |                                  |                                                        |                                                               |                                                               |
| 9:00 Uhr Begrüßung in Halle 5                                   |         |                                  |                                                        |                                                               |                                                               |
|                                                                 |         |                                  |                                                        |                                                               |                                                               |
|                                                                 |         | 9:15 - 10:45                     | 11:00 - 12:30                                          | 13:15 - 14:45                                                 | 15:00 - 16:30                                                 |
| Dreifachhalle<br>rechts                                         | Halle 1 | Oksana Leins                     | Paul Büttner                                           | Oksana Leins                                                  | Andrea Einsiedler                                             |
|                                                                 |         | WS 101                           | WS 102                                                 | WS 103                                                        | WS 104                                                        |
|                                                                 |         | Rückenfit klassisch und oriental | Life Kinetik                                           | Rückenfit klassisch und oriental<br>(Wiederholungskurs)       | Yin-Yang - Workout for Life                                   |
|                                                                 |         |                                  |                                                        |                                                               |                                                               |
| Dreifachhalle<br>Mitte                                          | Halle 2 |                                  | Nadja Büttner                                          | Karin Rücker                                                  | Karin Rücker                                                  |
|                                                                 |         | WS 201                           | WS 202                                                 | WS 203                                                        | WS 204                                                        |
|                                                                 |         |                                  | Der Beckenboden im Fokus                               | Zirkuskünste mit Schwerpunkt<br>Akrobatik                     | Zirkuskünste mit Schwerpunkt<br>Akrobatik (Wiederholungskurs) |
|                                                                 |         |                                  |                                                        |                                                               |                                                               |
| Dreifachhalle<br>links                                          | Halle 3 | Wolfgang Götz                    | Wolfgang Götz                                          | Katharina Besserer                                            | Katharina Besserer                                            |
|                                                                 |         | WS 301                           | WS 302                                                 | WS 303                                                        | WS 304                                                        |
|                                                                 |         | Fit und Fun mit dem großen Ball  | Fit und Fun mit dem großen Ball<br>(Wiederholungskurs) | Salsation                                                     | Salsation (Wiederholungskurs)                                 |
|                                                                 |         |                                  |                                                        |                                                               |                                                               |
| Bewegungs-<br>raum                                              | Halle 4 | Sarah Wasserann                  | Sarah Wassermann                                       | Andrea Einsiedler                                             | Angela Götz                                                   |
|                                                                 |         | WS 401                           | WS 402                                                 | WS 403                                                        | WS 404                                                        |
|                                                                 |         | Yin Yoga & Entspannung           | Yoga Flow                                              | Jumping Circuit - "Zeit zum Abheben"                          | Pilates für Einsteiger                                        |
|                                                                 |         |                                  |                                                        |                                                               |                                                               |
| Zweifachhalle<br>links                                          | Halle 5 | Marcus Schweppe                  | Marcus Schweppe                                        | Patricia Argauer                                              | Patricia Argauer                                              |
|                                                                 |         | WS 501                           | WS 502                                                 | WS 503                                                        | WS 504                                                        |
|                                                                 |         | 4STREATZ® #tanzwiedubist 25      | Basic Aerobic                                          | Sprung: Vom Strecksprung bis zum<br>Handstützsprungüberschlag | Boden: Überschläge in allen<br>Variationen                    |
|                                                                 |         |                                  |                                                        |                                                               |                                                               |
| Zweifachhalle                                                   | Halle 6 |                                  |                                                        |                                                               |                                                               |
|                                                                 |         | WS 601                           | WS 602                                                 | WS 603                                                        | WS 604                                                        |
|                                                                 |         |                                  |                                                        |                                                               |                                                               |

# Aktionstag 2025



87463 Dietmannsried, Schulstr. 2

| Sonntag, 12.10.2025                                             |         |                                                               |                                                                    |                                                                         |                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 8:00 - 8:45 Uhr                                                 |         |                                                               |                                                                    |                                                                         |                                                                        |
| Ausgabe der Unterlagen und Unterschrift auf der Teilnehmerliste |         |                                                               |                                                                    |                                                                         |                                                                        |
| 9:00 Uhr Begrüßung in Halle 5                                   |         |                                                               |                                                                    |                                                                         |                                                                        |
|                                                                 |         |                                                               |                                                                    |                                                                         |                                                                        |
|                                                                 |         | 9:15 - 10:45                                                  | 11:00 - 12:30                                                      | 13:15 - 14:45                                                           | 15:00 - 16:30                                                          |
| Dreifachhalle rechts                                            | Halle 1 | Amanda Huber                                                  | Amanda Huber                                                       | Carmen Esters                                                           | Carmen Esters                                                          |
|                                                                 |         | WS 105                                                        | WS 106                                                             | WS 107                                                                  | WS 108                                                                 |
|                                                                 |         | Basis Taping im Sportbereich                                  | Basis Taping im Sportbereich (Wiederholungskurs)                   | Kondition im Alter - Cardio-, Herz- und Kreislauftraining mit dem Stuhl | Kondition im Alter-Kreislauftraining mit dem Stuhl (Wiederholungskurs) |
|                                                                 |         |                                                               |                                                                    |                                                                         |                                                                        |
| Dreifachhalle Mitte                                             | Halle 2 |                                                               | Sarah Wiesenberg                                                   | Sarah Wiesenberg                                                        | Herta Wagner                                                           |
|                                                                 |         | WS 205                                                        | WS 206                                                             | WS 207                                                                  | WS 208                                                                 |
|                                                                 |         |                                                               | Ajambow - Body-Power-Training mit wassergefülltem Fitnessbogen     | Faszinmotion - Faszientraining in Bewegung                              | "Warm Up"- und "Cool Down"- Tänze                                      |
|                                                                 |         |                                                               |                                                                    |                                                                         |                                                                        |
| Dreifachhalle links                                             | Halle 3 | Mirco Götz                                                    | Mirco Götz                                                         | Mirco Götz                                                              | Mirco Götz                                                             |
|                                                                 |         | WS 305                                                        | WS 306                                                             | WS 307                                                                  | WS 308                                                                 |
|                                                                 |         | Deine Füße - "Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft"     | Deine Füße - "Vogel fliegt,... Mensch läuft" (Wiederholungskurs)   | Training mit dem Rubberband                                             | Training mit dem Rubberband (Wiederholungskurs)                        |
|                                                                 |         |                                                               |                                                                    |                                                                         |                                                                        |
| Bewegungs-<br>raum                                              | Halle 4 | Carmen Esters                                                 | Carmen Esters                                                      | Angela Götz                                                             | Wolfgang Götz                                                          |
|                                                                 |         | WS 405                                                        | WS 406                                                             | WS 407                                                                  | WS 408                                                                 |
|                                                                 |         | Jumping Gold für Senioren                                     | Jumping Gold für Senioren (Wiederholungskurs)                      | Pilates für Fortgeschrittene                                            | Entspannungsformen in/nach der Sportstunde                             |
|                                                                 |         |                                                               |                                                                    |                                                                         |                                                                        |
| Zweifachhalle                                                   | Halle 5 | Sarah Wiesenberg                                              | Julia Ziegldrum                                                    | Julia Ziegldrum                                                         | Julia Ziegldrum                                                        |
|                                                                 |         | WS 505                                                        | WS 506                                                             | WS 507                                                                  | WS 508                                                                 |
|                                                                 |         | Kinderturnen Basic - Mit Schwung und Spaß ins Turnen starten! | Kinderturnen Basic-Mit Schwung und Spaß ins Turnen starten! Teil 2 | Gymnastische Sprünge und Drehungen im Turnen                            | Rondat - Flick-Flack - Salto                                           |
|                                                                 |         |                                                               |                                                                    |                                                                         |                                                                        |
| Zweifachhalle                                                   | Halle 6 |                                                               |                                                                    |                                                                         |                                                                        |
|                                                                 |         | WS 605                                                        | WS 606                                                             | WS 607                                                                  | WS 608                                                                 |
|                                                                 |         |                                                               |                                                                    |                                                                         |                                                                        |
|                                                                 |         |                                                               |                                                                    |                                                                         |                                                                        |