

Aktionstag 2026

Fortbildung mit Lizenzverlängerung

Eventnummer 268207142001

Termin: Samstag, 10.10.2026 und Sonntag, 11.10.2026

Ort: 87719 Mindelheim, Brennerstr. 1, 5 Hallen in drei Zweifachhallen

Samstag, 10.10.2026

WS 101: Erlebnispädagogik in der Halle

Karin Rücker

Erlebnispädagogische Aufgaben fördern den Teamzusammenhalt und stärken die Kommunikation untereinander. In dieser Einheit werden unterschiedliche Team- und Kooperationsaufgaben vorgestellt, die leicht ins Training integriert werden können.

Bitte Trainingsbekleidung mitbringen!

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S, K, J

WS 102: Iso-Regeneration

Sarah Wiesenberg

Iso-Regeneration ist ein ganzheitliches Entspannung- und Regenerationskonzept, das den Körper dabei unterstützt, sich bewusst zu lösen, zu regenerieren und neue Kraft zu schöpfen. Durch gezielte Entspannungsimpulse, ruhige Körperpositionen und achtsame Wahrnehmung wird das vegetative Nervensystem angesprochen und in einen Zustand tiefer Erholung geführt. Die Methode eignet sich besonders zu Regeneration nach Belastung, zum Abbau von Stress sowie zur Förderung von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S, J

WS 103: Salsation

Katharina Besserer

Salsation ist ein revolutionäres Tanz-Workout, in dem innovative Tanzbewegungen und funktionelle Trainingssequenzen ineinanderfließen. Es ist keine Tanzerfahrung erforderlich. Die Choreografien legen einen besonderen Fokus auf Musikalität und lyrischen Ausdruck. Durch den Salsation-Kurs wird die Mobilität verbessert, viele Glückshormone werden freigegeben und nebenbei sogar Kalorien verbrannt. Aber vor allem: Salsation macht unheimlich viel Spaß!

Bitte Turnschuhe und Sportbekleidung mitbringen!

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, GRT

WS 104: Salsation (Wiederholungskurs)

Katharina Besserer

Salsation ist ein revolutionäres Tanz-Workout, in dem innovative Tanzbewegungen und funktionelle Trainingssequenzen ineinanderfließen. Es ist keine Tanzerfahrung erforderlich. Die Choreografien legen einen besonderen Fokus auf Musikalität und lyrischen Ausdruck. Durch den Salsation-Kurs wird die Mobilität verbessert, viele Glückshormone werden freigegeben und nebenbei sogar Kalorien verbrannt. Aber vor allem: Salsation macht unheimlich viel Spaß!

Bitte Turnschuhe und Sportbekleidung mitbringen!

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, GRT

WS 201: 4STREATZ® #tanzwiedubist

Marcus Schweppe

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst. Mit der Philosophie #tanzwiedubist und verschiedenen Tanz- und Musikstilen kommst du voll auf deine Kosten.

8 – 20 Teilnehmer (für Mann/Frau vom Anfänger bis zum Profi) **LZV: All, FA, FuG, GRT**

WS 202: Salsa Aerobic

Marcus Schweppe

Es wird heiß! In diesem Workshop wird dir eine logisch aufgebaute asymmetrische Choreo mit vielen einfachen Variationen und lateinamerikanischen Rhythmen gezeigt.

8 – 20 Teilnehmer (für Mann/Frau vom Anfänger bis zum Profi) **LZV: All, FA, FuG, GRT**

WS 203: 4STREATZ® #tanzwiedubist (neue Choreografie)

Marcus Schweppe

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst. Mit der Philosophie #tanzwiedubist und verschiedenen Tanz- und Musikstilen kommst du voll auf deine Kosten.

8 – 20 Teilnehmer (für Mann/Frau vom Anfänger bis zum Profi) **LZV: All, FA, FuG, GRT**

WS 204: 80's Aerobic

Marcus Schweppe

In dieser Stunde wirst du mitgenommen auf eine Aerobic-Reise zurück in die 80er.

Freu dich auf eine coole, einfache und klassische Aerobic-Choreo à la Jane Fonda!

8 – 20 Teilnehmer (für Mann/Frau vom Anfänger bis zum Profi) **LZV: All, FA, FuG, GRT**

WS 301: Ausdauer Spiele – motivierend, effektiv und vielseitig

Anita Hummel

Ausdauertraining muss nicht monoton sein: In diesem Workshop werden abwechslungsreiche und praxiserprobte Ausdauer Spiele vorgestellt, die Kinder und Jugendliche motivieren und gleichzeitig für eine hohe Bewegungszeit und aerobe Leistungsfähigkeit sorgen. Ziel ist es, neue Ideen für ein spielerisches und vielfältiges Ausdauertraining mitzunehmen.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, K, J

WS 302: DEEPWORK – feel your strength

Janni Giannikakis

DEEPWORK ist ein intensives Ganzkörpertraining, das dich körperlich fordert und mental fokussiert. Kraft, Dynamik und bewusste Atmung verschmelzen zu einem klaren, energiegeladenen Flow.

Ohne Ablenkung. Ohne Kompromisse.

Du arbeitest mit deinem Körper, deiner Atmung und deiner inneren Haltung. Spannung und Entladung wechseln sich ab – und genau dort entsteht echte Stärke.

DEEPWORK bringt dich zurück zu dir. Roh. Kraftvoll. Echt.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P

WS 303: BODYART MOBILITY – Raum von innen schaffen

Janni Giannikakis

BODYART Mobility lädt dich ein, dich wieder mit der natürlichen Freiheit deines Körpers zu verbinden. Es geht nicht darum, Flexibilität zu erzwingen, sondern Raum dort zu öffnen, wo Bewegung beginnt – in den Gelenken, im Atem und im Nervensystem.

Geführt von bewusster Atmung lösen wir Einschränkungen, bauen innere Stabilität auf und stellen fließende, mühelose Bewegung wieder her. Sind die Gelenke frei, kann der gesamte Körper Kraft, Leichtigkeit und Präsenz ausdrücken.

BODYART Mobility ist eine Reise zurück zur natürlichen Bewegung – für einen Körper, der sich offen, getragen und lebendig anfühlt.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 304: BODYART & BREATH WORK – Regeneration durch Atmung

Janni Giannikakis

BODYART & Breath Work verbindet funktionelle Bewegung mit biodynamischer Atmung und nutzt den Atem als kraftvolles Werkzeug für Regulation und Erneuerung. Der Atem führt die Bewegung, löst Spannungen und unterstützt die natürliche Regulation des Nervensystems. Durch bewusst angeleitete Atemmuster und fließende Bewegungen entsteht eine tief regenerierende Wirkung – Raum im Körper, Klarheit im Geist und innere Stabilität.

Diese Einheit wirkt zugleich beruhigend und stärkend und fördert Balance, Energie und eine tiefere Verbindung zu dir selbst.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 401: Life Kinetik

Paul Büttner (Physiotherapeut)

Dieses Koordinationstraining verknüpft die Gehirnwindungen durch körperliche, kognitive, akustische und visuelle Aufgaben und lässt selbst den besten Sportler an seine koordinativen Grenzen stoßen.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 402: Life Kinetik

Paul Büttner (Physiotherapeut)

(Wiederholungskurs)

Dieses Koordinationstraining verknüpft die Gehirnwindungen durch körperliche, kognitive, akustische und visuelle Aufgaben und lässt selbst den besten Sportler an seine koordinativen Grenzen stoßen.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 403: Fitness- & Bewegungstraining mit Brasils oder XCO

Sarah Wiesenberg

Erlebe die Kraft von Brasils und XCO – zwei innovative Sportgeräte, die Training abwechslungsreich, effektiv und gelenkschonend machen. In dieser praxisnahen Einheit lernst du, wie du energiegeladene Workouts gestaltest und Bewegung neu erlebst!

Kleine Tiefenmuskulatur-Trainer mit großem Effekt – Aktivierung der Core-Muskulatur und Körpermitte. Durch das dynamische Schwungprinzip trainierst du Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichzeitig und arbeitest zusätzlich in die Tiefenmuskulatur.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 404: Mini-Bootcamp für Jugendliche

Sarah Wiesenberg

Übungen mit der Langhantel, Pappteller (Teppichfließen), Kraftübungen, Ausdauer, Trainingslieder lustig eingesetzt, Reaktionsspiele, Würfelspiele u.a.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, J

WS 501: Der Beckenboden im Fokus

Nadja Büttner (Physio- und Beckenbodentherapeutin)

Was kann die Beckenbodenmuskulatur im Alltag und im Sport leisten, was sind die Unterschiede zwischen einem weiblichen und einem männlichen Beckenboden und welche Symptome können sich entwickeln, wenn die Beckenbodenmuskulatur nicht adäquat funktioniert? Erfahre, wie du die Beckenbodenmuskulatur wahrnehmen und optimal in seiner Funktion trainieren kannst, und lerne, dieses Wissen an Teilnehmer im Breiten- und Leistungssport weiterzugeben und diese Übungen zu integrieren! Erkenne, bei welchen Zeichen und Symptomen Sport und Beckenbodenübungen nicht ausreichend sind und wann medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden sollte!

Wissen aus der modernen Beckenbodentherapie trifft auf Beckenbodentraining für Breiten- und Leistungssportlern nach den neusten wissenschaftlichen Standards.

Bitte rutschfeste Matte mitbringen!

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 502: Der Beckenboden im Fokus (Wiederholungskurs)

Nadja Büttner (Physio- und Beckenbodentherapeutin)

Was kann die Beckenbodenmuskulatur im Alltag und im Sport leisten, was sind die Unterschiede zwischen einem weiblichen und einem männlichen Beckenboden und welche Symptome können sich entwickeln, wenn die Beckenbodenmuskulatur nicht adäquat funktioniert? Erfahre, wie du die Beckenbodenmuskulatur wahrnehmen und optimal in seiner Funktion trainieren kannst, und lerne, dieses Wissen an Teilnehmer im Breiten- und Leistungssport weiterzugeben und diese Übungen zu integrieren! Erkenne, bei welchen Zeichen und Symptomen Sport und Beckenbodenübungen nicht ausreichend sind und wann medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden sollte!

Wissen aus der modernen Beckenbodentherapie trifft auf Beckenbodentraining für Breiten- und Leistungssportlern nach den neusten wissenschaftlichen Standards.

Bitte rutschfeste Matte mitbringen!

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 503: Entspannungsformen in / nach der Sportstunde **Wolfgang Götz**

In unserer schnelllebigen, von Reizüberflutungen geprägten Zeit, ist es sehr wichtig, das Thema Entspannung auch in eine Sportstunde zu integrieren. So findet man am Ende der Stunde einen ruhigen und erholsamen Abschluss. Es werden einige in der Sportstunde gut anwendbare Entspannungsformen in dem Workshop vorgestellt und erlernt.

Mitzubringen sind eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 504: Entspannungsformen in / nach der Sportstunde **Wolfgang Götz**
(Wiederholungskurs)

In unserer schnelllebigen, von Reizüberflutungen geprägten Zeit, ist es sehr wichtig, das Thema Entspannung auch in eine Sportstunde zu integrieren. So findet man am Ende der Stunde einen ruhigen und erholsamen Abschluss. Es werden einige in der Sportstunde gut anwendbare Entspannungsformen in dem Workshop vorgestellt und erlernt.

Mitzubringen sind eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

Sonntag, 11.10.2026

WS 105: Gymnastische Sprünge und Drehungen **Julia Zigl drum**

Strecksprung, Hocksprung, Pferdchensprung – Gibt es eigentlich noch mehr, und wie drehe ich eigentlich diese Sprünge? In diesem Kurs widmen wir uns der Vielzahl an gymnastischen Sprüngen, erproben Sprungkombinationen und erarbeiten Helfergriffe sowie Aufbauten. Im zweiten Teil des Lehrgangs widmen wir uns den Drehungen: Coupé-Drehung, Passé-Drehungen, Innen- oder Außendrehung. Wir erarbeiten uns die verschiedenen Drehformen!

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, GTB, J

WS 106: Schwebebalken – vom Kinder- zum Leistungsturnen

Julia Zigl drum

In diesem Workshop widmen wir uns dem Einstieg ins wettkampforientierte Turnen am Schwebebalken. Schwerpunkt bilden hierbei die Elemente aus dem P-Programm des DTB. Wir erarbeiten uns methodische Übungsreihen, besprechen das DTB Balkenprogramm und finden so einen schönen Einstieg ins Balkenturnen. Elemente, die wir besprechen, sind unter anderem Standwaage, Drehungen und Handstand.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, GTB, J, K

WS 107: Gerätturnen – vom Reck zum Stufenbarren

Julia Zigl drum

In diesem Workshop werden Grundlagen, Krafttraining sowie Basics an den zwei Geräten Reck und Stufenbarren vermittelt. Thematisiert wird der methodische Aufbau von den ersten Umschwüngen am Reck bis zur Kippe am Stufenbarren. Ziel ist es, praxisnahe Übungen und Trainingsideen für einen sicheren Geräteübergang zu vermitteln.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, GTB, J

WS 108: Rondat – Flick-Flack – Salto

Julia Zigl drum

In diesem praxisorientierten Lehrgang erarbeiten wir uns ausgehend vom Rondat schrittweise weitere Schwierigkeiten mit dem Ziel der Verbindung von Rondat, Flick-Flack, Salto. Hierzu erarbeiten wir methodische Übungsreihen und lernen Helfergriffe kennen. Ein Fokus wird auf dem Üben der Helfergriffe liegen.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, GTB, J

WS 205: Kinderturnen Basic – mit Schwung und Spaß ins Turnen starten

Sarah Wiesenberg

In diesem praxisorientierten Lehrgang dreht sich alles um die turnerischen Grundelemente – die Basis für sicheres, freudvolles und technisch sauberes Turnen im Kinderbereich.

Gemeinsam erarbeiten wir methodische Übungsreihen, kleine Helfergriffe und motivierende Spielformen für folgende Elemente:

- Purzelbaum – von der Rolle vorwärts zur Rolle rückwärts
- Standwaage – Körperspannung und Gleichgewicht spielerisch schulen
- Handstand – mit einfachen Hilfen sicher an die Wand und frei
- Rad – Schritt für Schritt mit Mut und Methode
- Brücke – Beweglichkeit sicher aufbauen
- Bogengang – erste Rückwärtsbewegungen mit Kontrolle und Vertrauen

Die Teilnehmer*innen lernen kindgerechte Vermittlungswege, gezielte Vorübungen sowie Sicherheitsaspekte für das Kinderturnen. Der Fokus liegt auf einer freudvollen Vermittlung und darauf, Kindern Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, K

WS 206: Spiele und Spielen in der Sportstunde

Sarah Wiesenberg

Spielen gehört fest zur Sportstunde – ob als Einstieg, Auflockerung zwischendurch oder als runder Abschluss. Spiele fördern Beweglichkeit und Koordination, stärken Konzentration, Ausdauer sowie Teamfähigkeit. In dieser Fortbildung lernen wir verschiedene Spielformen kennen und erfahren, wie sie abwechslungsreich und gezielt eingesetzt werden können. Dabei geht es nicht nur um die Spielidee selbst, sondern auch um ihre Funktion innerhalb des Stundenaufbaus. Wir reflektieren Wirkung und Nutzen einzelner Spiele und betrachten ihr Potenzial für die individuelle Förderung. Zudem schauen wir, wie sich Spiele langfristig in den Trainings- und Leistungsaufbau einfügen lassen. So entsteht ein breites Repertoire, das jede Sportstunde bereichert und Kinder nachhaltig motiviert.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, K

WS 207: Fitnessübungen mit eigenem Körpergewicht und Stabilisation

Björn Riedhammer

Training für alle und jeden, so wie man kann und möchte. Übungsintensität nach Vorlieben der Trainer oder Teilnehmer. Wir machen hier verschiedene Ausführungsformen im Bereich der körperlichen Ertüchtigung. Unsere Hauptbereiche in den Übungsformen werden Squads, Sit ups und Liegestütze sein - diese in verschiedenen Ausführungen und Halteformen.

Lasst euch überraschen, was euer Körper alles kann und zu leisten imstande ist!

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P

WS 208: Fitnessübungen mit eigenem Körpergewicht und Stabilisation

(Wiederholungskurs)

Björn Riedhammer

Training für alle und jeden, so wie man kann und möchte. Übungsintensität nach Vorlieben der Trainer oder Teilnehmer. Wir machen hier verschiedene Ausführungsformen im Bereich der körperlichen Ertüchtigung. Unsere Hauptbereiche in den Übungsformen werden Squads, Sit ups und Liegestütze sein - diese in verschiedenen Ausführungen und Halteformen.

Lasst euch überraschen, was euer Körper alles kann und zu leisten imstande ist!

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P

WS 305: Kondition im Alter – Cardio-, Herz- und Kreislauftraining mit dem Stuhl **Carmen Esters**

Der Workshop zeigt dir, wie man Gleichgewichts- oder Mobilitätsproblemen (unabhängig vom Alter) vorbeugen kann. Kraft, Flexibilität und Ausdauer werden trainiert. Wir beginnen mit einem leichten Aufwärmen, weiter geht es mit dem Cardio-Teil, der uns als Tabata etwas ins Schwitzen bringt, und zum Schluss darf natürlich ausgiebiges Stretching nicht fehlen.

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 306: Kondition im Alter – Cardio-, Herz- und Kreislauftraining mit dem Stuhl (Wiederholungskurs) **Carmen Esters**

Der Workshop zeigt dir, wie man Gleichgewichts- oder Mobilitätsproblemen (unabhängig vom Alter) vorbeugen kann. Kraft, Flexibilität und Ausdauer werden trainiert. Wir beginnen mit einem leichten Aufwärmen, weiter geht es mit dem Cardio-Teil, der uns als Tabata etwas ins Schwitzen bringt, und zum Schluss darf natürlich ausgiebiges Stretching nicht fehlen.

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 307: Deine Füße – Mirco Götz (Physiotherapeut)
„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft.“ (Emil Zatopek)

Theorie und Praxis: Was macht einen gesunden Fuß aus? Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen werden vorgestellt und praktisch trainiert.

Bitte Turnmatte mitbringen!

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 308: Deine Füße – Mirco Götz (Physiotherapeut)
„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft.“ (Emil Zatopek)
(Wiederholungskurs)

Theorie und Praxis: Was macht einen gesunden Fuß aus? Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen werden vorgestellt und praktisch trainiert.

Bitte Turnmatte mitbringen!

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 405: Rückenfit klassisch und orientalisch **Oksana Leins**

Ein kräftiger Rücken, eine flexible Wirbelsäule und ein kräftiger Bauch – ein Mix aus funktionell-klassischen und orientalischen Übungen macht es möglich. Nach einem Warm Up folgt eine Gymnastik zur Kräftigung des Bewegungs- und Halteapparats sowie zur Lösung von Verspannungen im Nacken und Rückenbereich. Gezielt wird die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert sowie die Tiefenmuskulatur u.a. durch Faszientraining.

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 406: Rückenfit klassisch und orientalisch
(Wiederholungskurs)

Oksana Leins

Ein kräftiger Rücken, eine flexible Wirbelsäule und ein kräftiger Bauch – ein Mix aus funktionell-klassischen und orientalischen Übungen macht es möglich. Nach einem Warm Up folgt eine Gymnastik zur Kräftigung des Bewegungs- und Halteapparats sowie zur Lösung von Verspannungen im Nacken und Rückenbereich. Gezielt wird die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert sowie die Tiefenmuskulatur u.a. durch Faszientraining.

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 407: Kindertanz – Bewegungsfreude im Herbst

Daniela Stricker

In diesem Workshop erleben wir gemeinsam eine Kindertanzstunde für 5–7-Jährige mit einem herbstlichen Thema.

Tanzen fördert Kreativität, Ausdruck, das Erleben mit allen Sinnen, die Selbstwahrnehmung und das soziale Miteinander und spricht den Menschen ganzheitlich an.

Meine Arbeit basiert auf Einflüssen aus dem elementaren und modernen Ausdruckstanz von Rudolf von Laban sowie verschiedenen zeitgenössischen Tanztechniken. Gymnastische und tänzerische Grundformen fließen in die Stunden mit ein.

Zu jeder Übung gibt es Ideen zur Weiterentwicklung für Kinder ab 8 Jahren sowie kurze methodisch-didaktische Bezüge zur motorischen Entwicklung der Kinder.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, K, GRT

WS 408: Kindertanz – Bewegungsfreude im Herbst
(Wiederholungskurs)

Daniela Stricker

In diesem Workshop erleben wir gemeinsam eine Kindertanzstunde für 5–7-Jährige mit einem herbstlichen Thema.

Tanzen fördert Kreativität, Ausdruck, das Erleben mit allen Sinnen, die Selbstwahrnehmung und das soziale Miteinander und spricht den Menschen ganzheitlich an.

Meine Arbeit basiert auf Einflüssen aus dem elementaren und modernen Ausdruckstanz von Rudolf von Laban sowie verschiedenen zeitgenössischen Tanztechniken. Gymnastische und tänzerische Grundformen fließen in die Stunden mit ein.

Zu jeder Übung gibt es Ideen zur Weiterentwicklung für Kinder ab 8 Jahren sowie kurze methodisch-didaktische Bezüge zur motorischen Entwicklung der Kinder.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, K, GRT

WS 505: Sportverletzungen

Mirco Götz (Physiotherapeut)

Ein theoretischer Kurs, in dem wir grundlegendes Wissen über Entstehung, Erkennung, Behandlung und Prävention von Verletzungen im Sport besprechen.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 506: Sportverletzungen (Wiederholungskurs)

Mirco Götz (Physiotherapeut)

Ein theoretischer Kurs, in dem wir grundlegendes Wissen über Entstehung, Erkennung, Behandlung und Prävention von Verletzungen im Sport besprechen.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 507: Pilates für die Sportstunde

Sabrina Götz

Pilates ist ein effektives und dabei sanftes atemgelenktes Trainingskonzept, das den Schwerpunkt auf die Kräftigung der Körpermitte legt. Auch eine Verbesserung der Beweglichkeit kann erreicht werden.

In dieser Einheit thematisieren wir, wie Pilates-Übungen in eine allgemeine Sportstunde integriert werden können, und differenzieren hier zwischen Erwärmung / Mobilisation, Kräftigung und Entspannung / Dehnung. Die verschiedenen Übungen praktizieren wir gemeinsam.

Bitte Sportmatte und ggf. dicke Socken mitbringen!

8 - 15 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 508: Pilates für die Sportstunde (Wiederholungskurs)

Sabrina Götz

Pilates ist ein effektives und dabei sanftes atemgelenktes Trainingskonzept, das den Schwerpunkt auf die Kräftigung der Körpermitte legt. Auch eine Verbesserung der Beweglichkeit kann erreicht werden.

In dieser Einheit thematisieren wir, wie Pilates-Übungen in eine allgemeine Sportstunde integriert werden können, und differenzieren hier zwischen Erwärmung / Mobilisation, Kräftigung und Entspannung / Dehnung. Die verschiedenen Übungen praktizieren wir gemeinsam.

Bitte Sportmatte und ggf. dicke Socken mitbringen!

8 - 15 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S