

Aktionstag 2026



87719 Mindelheim, Brennerstraße 1

Samstag, 10.10.2026

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				
1. Zweifachturnhalle rechts Halle 1	Karin Rücker WS 101				Sarah Wiesenberg WS 102				Katharina Besserer WS 103				Katharina Besserer WS 104						
	Erlebnispädagogik in der Halle				Iso-Regeneration				Salsation				Salsation (Wiederholungskurs)						
1. Zweifachturnhalle links Halle 2	Marcus Schweppe WS 201				Marcus Schweppe WS 202				Marcus Schweppe WS 203				Marcus Schweppe WS 204						
	4STREATZ® #tanzwiedubist				Salsa Aerobic				4STREATZ® #tanzwiedubist (neue Choreografie)				80's Aerobic						
2. Zweifachhalle rechts Halle 3	Anita Hummel WS 301				Janni Giannikakis WS 302				Janni Giannikakis WS 303				Janni Giannikakis WS 304						
	Ausdauerspiele - motivierend, effektiv und vielseitig				DEEPWORK - feel your strength				BODYART MOBILITY - Raum von innen schaffen				BODYART & BREATH WORK - Regeneration durch Atmung						
2. Zweifachhalle links Halle 4	Paul Büttner WS 401				Paul Büttner WS 402				Sarah Wiesenberg WS 403				Sarah Wiesenberg WS 404						
	Life Kinetik				Life Kinetik (Wiederholungskurs)				Fitness-&Bewegungstraining mit Brasils oder XCO				Mini-Bootcamp für Jugendliche						
3. Zweifachhalle Halle 5	Nadja Büttner WS 501				Nadja Büttner WS 502				Wolfgang Götz WS 503				Wolfgang Götz WS 504						
	Der Beckenboden im Fokus				Der Beckenboden im Fokus (Wiederholungskurs)				Entspannungsformen in / nach der Sportstunde				Entspannungsformen in / nach der Sportstunde (Wiederholungskurs)						

Aktionstag 2026



87719 Mindelheim, Brennerstraße 1

Sonntag, 11.10.2026

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				
1. Zweifachturnhalle rechts Halle 1	Julia Zigldrum WS 105				Julia Zigldrum WS 106				Julia Zigldrum WS 107				Julia Zigldrum WS 108						
	Gymnastische Sprünge und Drehungen				Schwebebalken - vom Kinder- zum Leitstungsturnen				Gerätturnen - vom Reck zum Stufenbarren				Rondat - Flick-Flack - Salto						
1. Zweifachturnhalle links Halle 2	Sarah Wiesenberg WS 205				Sarah Wiesenberg WS 206				Björn Riedhammer WS 207				Björn Riedhammer WS 208						
	Kinderturnen Basic - mit Schwung und Spaß ins Turnen starten				Spiele und Spielen in der Sportstunde				Fitnessübungen mit eigenem Körpergewicht und Stabilisation				Fitnessübungen mit Körpergewicht u. Stabilisation (Wiederholungskurs)						
2. Zweifachhalle rechts Halle 3	Carmen Esters WS 305				Carmen Esters WS 306				Mirco Götz WS 307				Mirco Götz WS 308						
	Kondition im Alter - Cardio-, Herz- und Kreislauftraining mit dem Stuhl				Kondition im Alter - Kreislauftraining mit dem Stuhl (Wiederholungskurs)				Deine Füße - "Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft" (E.Zatopek)				Deine Füße - "Vogel fliegt, ... Mensch läuft" (Wiederholungskurs)						
2. Zweifachhalle links Halle 4	Oksana Leins WS 405				Oksana Leins WS 406				Daniela Stricker WS 407				Daniela Stricker WS 408						
	Rückenfit klassisch und orientalisch				Rückenfit klassisch und orientalisch (Wiederholungskurs)				Kindertanz - Bewegungsfreude im Herbst				Kindertanz - Bewegungsfreude im Herbst (Wiederholungskurs)						
3. Zweifachhalle Halle 5	Mirco Götz WS 505				Mirco Götz WS 506				Sabrina Götz WS 507				Sabrina Götz WS 508						
	Sportverletzungen				Sportverletzungen (Wiederholungskurs)				Pilates für die Sportstunde				Pilates für die Sportstunde (Wiederholungskurs)						