

	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5
9:00 bis 10:30	<b>AK 1</b> - All, P, S, FuG  Renate Lieb  <i>Funktional Training mit Flexibar/XCO</i>	<b>AK 2</b> - All, P, S, FuG  Agnes Graf  <i>Beweglich und fit mit Line-Dance</i>	<b>AK 3</b> - K  Emma Schindele  <i>Rhythmus erleben mit Geräten</i>	<b>AK 4</b> - K, GTB  Daniela Lanzer  <i>Akrobatik im Kinderturnen - Grundlagen</i>	<b>AK 5</b> - All, FA  Natascha Voß  <i>Stepp Aerobic - Herz, Muskeln, Koordination</i>
	Stabilität und Kraftausdauer mit Eigengewicht, Flexibar & XCO.	Spaß, Beweglichkeit und Koordination für alle.	Rhythmusspaß mit Geräten – einfach spielerisch für alle.	Partnerakrobatik und Pyramiden - Körperspannung und Vertrauen für alle.	Abwechslungsreiches Fitness-training mit Musik für jedes Level.
	<b>AK 6</b> - All, P, S, FuG  Renate Lieb  <i>Pilates für einen starken Rücken</i>	<b>AK 7</b> - All, P, S, FuG  Agnes Graf  <i>Line Dance kann so viel mehr!</i>	<b>AK 8</b> - K  Emma Schindele  <i>Fantasiereisen und Körperwahrnehmung</i>	<b>AK 9</b> - K, GTB  Daniela Lanzer  <i>Motorische Grundlagen im Kinderturnen</i>	<b>AK 10</b> - All, FA  Natascha Voß  <i>Dance Aerobic: Schwungvolle Fitness</i>
	Pilates für einen starken Rücken und mehr Beweglichkeit.	Geselligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit für alle.	Ruhe, Fokus und Körperwahrnehmung für Kinder – spielerisch und entspannt.	Spiele und Geräte fördern Kraft, Ausdauer und Koordination.	Tanz-Choreos für Kraft, Ausdauer und Koordination – für jedes Level.
	<b>PAUSE</b>				
13:00 bis 14:30	<b>AK 11</b> - All, P, S, FuG  Renate Lieb  <i>Yoga: Ruhe und Kraft vereint.</i>	<b>AK 12</b> - All, P, S, FuG  Anne-Sophie Jasker  <i>Fascientraining pur - beweglich ohne Hilfsmittel</i>	<b>AK 13</b> - K  Bernadette Peter  <i>Spielspaß ohne Vorbereitung</i>	<b>AK 14</b> - K, GTB  Daniela Lanzer  <i>Kinderturnen am Boden: Elemente und Praxisideen</i>	<b>AK 15</b> - All, FA  Natascha Voß  <i>Bauch Beine Po - Workout</i>
	Entschleunigung und Kraft im Einklang.	Gezielte Übungen fördern die Beweglichkeit und stärken das Bindegewebe	Spiele ohne aufwändigen Aufbau – sofort spielbar und machen Spaß.	Elemente, methodische Aufbauten und Hilfestellungen am Boden im Kinderturnen	Gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po stärken die Muskulatur – für jedes Alter.
	<b>AK 16</b> - All, P, S, FuG  Renate Lieb  <i>Senioren-Fit</i>	<b>AK 17</b> - All, P, S, FuG  Anne-Sophie Jasker  <i>Yoga Music Flow - Vinyasyoga mit Musik</i>	<b>AK 18</b> - K  Bernadette Peter  <i>Bewegungsspiele - Mehr als nur Spaß</i>	<b>AK 19</b> - K, GTB  Daniela Lanzer  <i>Normfreies Turnen - Grundlagen &amp; Umsetzung</i>	<b>AK 20</b> - All, FA  Natascha Voß  <i>Stretch &amp; Relax</i>
	Beweglichkeit bis ins hohe Alter – mit Spaß und funktionellen Übungen.	Dynamische Meditation für Körper und Rücken.	Bewegungsspiele fördern Motorik und Konzentration.	Kreative Geräteaufbauten und praxisnahe Ideen.	Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.
	Renate Lieb: ÜLin Prävention, ÜLin Kraft und Fitness, Pilatestrainerin, Yoga-Trainerin - Ashtanga/Vinyasa Yoga	Agnes Graf: Masseurin, med. Bademeisterin, Physiotherapeutin, Line-Dance-Lehrerin  Anne-Sophie Jasker: Fitnesst-/Wellnessstrainerin,	Emma Schindele:  Bernadette Peter: ÜLin Kinder/Jugendliche	Daniela Lanzer: ÜLin C, Schwerpunkt Allround Fitness	Natascha Voß: Fitness-Trainerin, Lehrerin für Fitness,   <b>Bitte Gymnastikmatten, Steppbretter und, wenn vorhanden, Fascienrollen mitbringen!</b> !

**GYMWELT Aktionsbörse 2026 Landau an der Isar**  
**Arbeitskreise - Übersicht Sonntag, 15. März 2026**



Zeit 08:00 Uhr Hallenöffnung // 08.30 Uhr Beginn

	<b>Dreifachsporthalle</b>
	Referentin: <b>Gudrun Lutzenberger-Mayr</b>
	<b>Train you Body</b> - LZV All, P, S, FuG
8:30 bis 11:30	Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Kleingeräten und Elementen aus Aerobic, Tanz und Kampfsport – für jedes Fitnesslevel.
	<b>Starke und bewegliche Wirbelsäule</b> - LZV All, P, S, FuG
	Gezielte Übungen für eine starke, bewegliche Wirbelsäule durch Kräftigung, Wahrnehmung und Schulung der Sensomotorik.
	<b>Pause</b>
	<b>Dance-Workout</b> - LZV All, P, S, FuG
	Abwechslungsreiches Dance-Workout mit und ohne Kleingeräte – mit Elementen aus Pilates, Aerobic, Tanz, Kampfsport - als Krafttraining für verbesserte Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination für jedes Level.
12:15 bis 15:15	<b>Training mit allen Sinnen</b> - LZV All, P, S, FuG
	Ganzheitliches Bewegungstraining für alle Sinne – mit Wahrnehmungsübungen, Entspannung und bewusstem Atmen. Eine Unterrichtseinheit, beginnend mit dem Warm up und zur ruhigen Abschlussübung mit Konzentration auf die Atmung und Entspannung.
	<b>Gudrun Lutzenberger-Mayr</b> staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin, Zumba Instruktorin/Workout, Tanz, Wirbelsäulgymnastik, Pilates Flow, Wassergymnastik



**Bitte Gymnastikketten mitbringen.**  
**Falls vorhanden, bitte auch Togu Brasil, Rubber Bänder, Redondo Bälle und/oder Tubes mitnehmen.**

