

Aktionstag Gymwelt im Turngau Donau-Wald

Sonntag, 27. September 2026

Arbeitskreise



Uhrzeit	ab 07.30 Uhr 08.45 Uhr	Ausgabe der Unterlagen Eröffnung und Begrüßung mit Vorstellung der Referentinnen und Referenten		
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
LZV	All, FA, FuG, GRT	All, P, S, FuG	All, P, S, FuG	All, Ki
09:00	AK 1	AK 2	AK 3	AK 4
bis	Fitness	Gesundheitssport	Senioren/Prävention	<i>Kleinkinder- und Kinderturnen</i>
10:30	Marcus Schweppe	Ursula Schmidt	Daniela Birner	Stephan Heilmeier
	4STREATZ® #tanzwiedubist Choreo I	Quigong - Bewegt entspannen & wach bleiben	Standfest und Stabil im Alter	Lust auf Bewegung
	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.	Qigong verbindet sanfte, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und fördert so Haltung, Beweglichkeit und geistige Klarheit. Einfache Übungen im Stehen, Gehen und Sitzen unterstützen Entspannung, Balance und nachhaltige Fitness bis ins hohe Alter.	Es werden verschiedene Übungen mit und ohne Partner ausgeführt, die Gleichgewicht, Kraft und Koordination beinhalten. Die Übungen werden mit Kleingeräten (z.B. Elastikband usw.) durchgeführt.	Kurze, spielerische Bewegungsimpulse mit bunten Materialien und Alltagsgegenständen bringen Schwung in den Stundenbeginn. Durch Schwingen, Werfen, Rollen und Balancieren werden Motorik, Wahrnehmung und Freude an Bewegung gefördert.
LZV	All, FA, FuG, GRT	All, P, S, FuG	All, P, S, FuG	All, Ki
10:45	AK 5	AK 6	AK 7	AK 8
bis	Fitness	Gesundheitssport	Senioren/Prävention	<i>Kleinkinder- und Kinderturnen</i>
12:15	Marcus Schweppe	Ursula Schmidt	Daniela Birner	Stephan Heilmeier
	Salsa Aerobic	Yi Jin Jing-Kraft & Beweglichkeit bis ins hohe Alter	Pilates mit Gewichten	Reck - Spielerisch sicher üben
	Es wird heiß! In diesem Workshop zeigt dir Schweppe eine logisch aufgebaute asymmetrische Choreo mit vielen einfachen Variationen und lateinamerikanischen Rhythmen.	Yi Jin Jing stärkt mit 12 sanften, fließenden Quigong - Übungen Sehnen, Muskeln und Wirbelsäule. Die Bewegungen fördern Atmung, Flexibilität, Gleichgewicht und innerer Stabilität und unterstützen eine nachhaltige, gesund Beweglichkeit.	Pilates trifft Krafttraining: Mit Gewichten stärken wir den ganzen Körper und die Körpermitte. Perfekt für alle mit Pilates-Erfahrung, die sich weiterentwickeln möchten.	Der methodische Aufbau am Reck erfolgt über einfache Grundformen wie Hängen, Stützen und Schwingen, die Kinder schrittweise und sicher ans Gerät heranführen. So werden Kraft, Körperspannung und Orientierung kindgerecht gefördert.
12:15 bis 13:00 Uhr - P a u s e				
LZV	All, FA, FuG, GRT	All, P, S, FuG	All, P, S, FuG	All, Ki
13:00	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
bis	Fitness	Gesundheitssport	Senioren/Prävention	<i>Kleinkinder- und Kinderturnen</i>
14:30	Marcus Schweppe	Michaela Weinzierl	Daniela Birner	Stephan Heilmeier
	80's Aerobic	Rückenfit & Beweglich	Tanz dich fit!	Spielideen & Sinneschulung
	In dieser Stunde nimmt Schweppe dich mit auf eine Aerobic-Reise zurück in die 80er! Freu dich auf eine coole, einfache und klassische Aerobic-Choreo à la Jane Fonda!	Ein starker, mobiler Rücken steht im Mittelpunkt. Praxisnahe Ideen zeigen, wie Übungen individuell angepasst und unterschiedliche Leistungsniveaus integriert werden können.	Verschiedene Tänze wie Rumba, Cha-Cha, Walzer und Sirtaki werden ohne Partner getanzt. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung sowie die Förderung von körperlicher und geistiger Fitness.	Einfache, spielerische Aufgaben fördern Wahrnehmung, Motorik und Aufmerksamkeit. Kinder entdecken über Fühlen, Hören, Sehen und Bewegen ihren Körper und entwickeln Freude an vielfältiger Bewegung.
LZV	All, FA, FuG, GRT	All, P, S, FuG	All, P, S, FuG	All, Ki
14:45	AK 13	AK 14	AK 15	AK 16
bis	Fitness	Gesundheitssport	Prävention	<i>Kinderturnen</i>
16:15	Marcus Schweppe	Michaela Weinzierl	Ingrid Ast	Stephan Heilmeier
	4STREATZ® #tanzwiedubist Choreo II	Faszientraining - fließend bewegen	Ernährung	Minitrampolin
	Zweite Choreographie zu 4STREATZ® #tanzwiedubist Choreo II - nicht aufbauend auf AK1 keine Wiederholung von AK1	Mit dynamischen Übungen, Dehnungen und Faszienmassage fördern wir Regeneration, Körperwahrnehmung und ein gesundes Faszienewebe.	Ganzheitlich das Immunsystem unterstützen: Ernährung, Körperübungen und Atem. Einfache Übungen zur Mobilisation, Aktivierung und Entspannung plus alltagstaugliche Ernährungsimpulse. Jedes Alter und Fitnesslevel	Über einfache Sprungformen und klare Bewegungsaufgaben entwickeln Kinder Mut, Kontrolle und Körperspannung und sammeln sichere, motivierende Sprung- und Flugerfahrungen.
	Marcus Schweppe: Creator & Founder des Dance-Fitness-Workouts 4STREATZ® und Fitnesstrainer	Ursula Schmidt: Prävention Gesundheitssport, Qi Gong-Kursleiter-Ausbildung, Abschluss Qigong-Lehrerin Michaela Weinzierl: Trainer C Fitness und Gesundheit Trainer B in der Rehabilitation Orthopädie	Daniela Birner: Pilatetrainer, Reha-Trainerin B, ÜL B Erwachsene/Ältere, ÜL B Sport in der Prävention, BTV_Kursleiter Rückentrainer Ingrid Ast: Fachlehrerin für Ernährung und Gesundheit, ÜL C	Heilmeier Stephan: ÜL B Breitensport Sport i.d. Prävention; Gesundheitsförderung im Kinderturnen, B Lizenz BLSV Elementarbereich