

ÜBERSICHT WORKSHOP-ANGEBOTE | Landessportspiele 50plus, 19.9.2026



08:00 - 09:00 UHR ANMELDUNG UND AUSGABE DER TEILNEHMERUNTERLAGEN
09:30 - 10:00 UHR ERÖFFNUNG, GROßER HÖRSAAL

Sportstätte	10:30 - 11:15 Uhr	11:45 - 12:30 Uhr		14:00 - 14:45 Uhr	15:15 - 16:00 Uhr
Universität Leipzig, Sportwissenschaftliche Fakultät, Jahnallee 59					
Ernst-Grube-Halle	WS 101 Zumba Fitness Gold® Renè Rößler	WS 201 Bewusstes und effektives Training zur Aufrichtung der Wirbelsäule, Renè Rößler		WS 301 Zumba Fitness Gold® Renè Rößler	WS 401 Bewusstes und effektives Training zur Aufrichtung der Wirbelsäule, Renè Rößler
Ernst-Grube-Halle	WS 102 Nicht Laufen. Trotzdem Fußball. – Walking Football erleben, Rolf Jone Allerdissen	WS 202 Nicht Laufen. Trotzdem Fußball. – Walking Football erleben, Rolf Jone Allerdissen		WS 302 Nicht Laufen. Trotzdem Fußball. – Walking Football erleben, Rolf Jone Allerdissen	WS 402 Nicht Laufen. Trotzdem Fußball. – Walking Football erleben, Rolf Jone Allerdissen
Pausenhalle Nord	WS 103 Alltags-Fitnessstest, Team des Fachbereichs Sport & Gesellschaft - LSB Sachsen	WS 203 Alltags-Fitnessstest, Team des Fachbereichs Sport & Gesellschaft - LSB Sachsen		WS 303 Alltags-Fitnessstest, Team des Fachbereichs Sport & Gesellschaft - LSB Sachsen	WS 403 Alltags-Fitnessstest, Team des Fachbereichs Sport & Gesellschaft - LSB Sachsen
Guts-Muths-Halle	WS 104 ABBA - Mia (Dauer: 50 min) Nicole Kühmel	WS 204 Beatles Alive (Dauer: 50 min) Nicole Kühmel		WS 315 LINK MOVES® Gehirnfittnesstraining, Solveig Zedlitz	WS 415 LINK MOVES® Gehirnfittnesstraining, Solveig Zedlitz
Gymnastikhalle	WS 105 Atmung bewußt erleben Christiane Greiner-Maneke	WS 205 Fitte Füße, stabile Knie - bewegliche Hüfte Christiane Greiner-Maneke	13-13:45 Uhr Entspannung	WS 304 differenziertes Bauchmuskeltraining integriert mit Beckenbodentraining, Christiane Greiner-Maneke	WS 404 Entspannung durch meditatIVES Atmen/Achtsamkeitstraining/moderate Trainingsbelastung, C. Greiner Maneke
Fechthalle	WS 106 Tanz und Gymnastik Alexander Gepting	WS 206 Tanz und Gymnastik Alexander Gepting	MITTAGSPAUSE 12:30 - 14:00 UHR	WS 305 Tanz und Gymnastik Alexander Gepting	WS 405 Tanz und Gymnastik Alexander Gepting
Mehrzweckhalle	WS 107 AROHA® - spüre deine Kraft Regina Paul	WS 207 KAHA® - bewegt entspannt Regina Paul		WS 306 AROHA® - spüre deine Kraft Regina Paul	WS 406 KAHA® - bewegt entspannt Regina Paul
Judohalle	WS 108 Ganzkörpergymnastik Saskia Körner	WS 208 Körperhaltung und Entspannung Saskia Körner		WS 307 Ganzkörpergymnastik Saskia Körner	WS 407 Körperhaltung und Entspannung Saskia Körner
Schärttner-Halle	WS 109 RückenFit Tom Seifert	WS 209 Hatha Yoga Tom Seifert		WS 308 RückenFit Tom Seifert	WS 408 Hatha Yoga Tom Seifert
Boxhalle	WS 110 Ganzkörperfaszien- & Beckenbodentraining Katharina Gabriel	WS 210 Entspannte Schultern - gelöster Nacken Katharina Gabriel		WS 309 Ganzkörperfaszien- & Beckenbodentraining Katharina Gabriel	WS 409 Entspannte Schultern - gelöster Nacken Katharina Gabriel
Kraftsporthalle	WS 111 Kraft- und Stabilisationstraining (Dauer: 55 min) Selina Knaul	WS 211 Kraft- und Stabilisationstraining (Dauer: 55 min) Selina Knaul		WS 310 Kraft- und Stabilisationstraining (Dauer: 55 min) Selina Knaul	WS 410 Kraft- und Stabilisationstraining (Dauer: 55 min) Selina Knaul
Schwimmhalle Mainzer Str.					
Wärmebecken (Flachwasser)	WS 112 Aqua-Gymnastik im Flachwasser Ute Hennig	WS 212 Aqua-Gymnastik im Flachwasser Ute Hennig		WS 311 Aqua-Gymnastik im Flachwasser Ute Hennig	WS 411 Aqua-Gymnastik im Flachwasser Ute Hennig
Becken Sprunghalle (Tiefwasser)	WS 113 Aquafitness im Tiefwasser Kathrin Niedermanner	WS 213 Aquafitness im Tiefwasser Kathrin Niedermanner		WS 312 Aquafitness im Tiefwasser Kathrin Niedermanner	WS 412 Aquafitness im Tiefwasser Kathrin Niedermanner
Sporthalle (Kellergeschoss)	WS 114 Fit mit klassischem Pilates Mattentraining Annett Zsabo	WS 214 Vital und elastisch mit Faszientraining Annett Zsabo		WS 313 Fit mit klassischem Pilates Mattentraining Annett Zsabo	WS 413 Vital und elastisch mit Faszientraining Annett Zsabo
Landesgymnasium für Sport Leipzig					
Spielhalle	WS 115 Tanz dich fit Silke Trzinka	WS 215 Tanz dich fit Silke Trzinka			
Kampfsporthalle (2. Etage)	WS 116 Rücken-Fitness Saskia Lorenz	WS 216 Sicher durch den Alltag - Training für Gleichgewicht & Füße, Saskia Lorenz		WS 314 Rücken-Fitness Saskia Lorenz	WS 414 Sicher durch den Alltag - Training für Gleichgewicht & Füße, Saskia Lorenz