

# Übersicht der Workshop-Angebote

## Landes-Seniorensportspiele 2022



Sportstätte	08:00 - 10:00 Uhr	10:30 - 11:15 Uhr	11:45 - 12:30 Uhr	12:30 - 14:00 Uhr	14:00 - 14:45 Uhr	15:15 - 16:00 Uhr
<b>Sportwissenschaftliche Fakultät</b>						
Pausenhalle Süd	ab 08:00 Uhr Anmeldung			Mittagspause		
Großer Hörsaal	09:30 - 10:00 Uhr Eröffnung					
Guts-Muths-Halle		WS 01 Aerobic Annett Winter	WS 02 Aerobic Annett Winter		WS 03 Tanz und Bewegung Judith Jeremiasch	WS 04 Tanz und Bewegung Judith Jeremiasch
Gymnastik-Halle		WS 05 Faszientraining Stefanie Füssel	WS 06 Wirbelsäulengymnastik Stefanie Füssel		WS 07 Faszientraining Stefanie Füssel	WS 08 Wirbelsäulengymnastik Stefanie Füssel
Fechthalle		WS 09 QiGong - Entspannung in Bewegung Stefanie Schmidt	WS 10 QiGong - Entspannung in Bewegung Stefanie Schmidt		WS 11 QiGong - Entspannung in Bewegung Stefanie Schmidt	WS 12 QiGong - Entspannung in Bewegung Stefanie Schmidt
Mehrzweckhalle		WS 13 Hallenboccia Max Weidenweber, Beatrice Jäschke	WS 14 Hallenboccia Max Weidenweber, Beatrice Jäschke		WS 15 Hallenboccia Max Weidenweber, Beatrice Jäschke	WS 16 Hallenboccia Max Weidenweber, Beatrice Jäschke
Judohalle		WS 17 Erfolgreich wehren für Senioren – Möglichkeiten der Selbstverteidigung in Spannungssituationen Michael und Katrin Niesler	WS 18 Erfolgreich wehren für Senioren – Möglichkeiten der Selbstverteidigung in Spannungssituationen Michael und Katrin Niesler		WS 19 Erfolgreich wehren für Senioren – Möglichkeiten der Selbstverteidigung in Spannungssituationen Michael und Katrin Niesler	WS 20 Erfolgreich wehren für Senioren – Möglichkeiten der Selbstverteidigung in Spannungssituationen Michael und Katrin Niesler
Boxhalle		WS 21 Gleichgewichtstraining/ Sturzprophylaxe Judith Jeremiasch (90 min)			WS 22 Beckenbodentraining Katharina Gabriel	WS 23 Beckenbodentraining Katharina Gabriel
Schärttner-Halle (Bodenteppich)		WS 24 RückenFit Kristina Müller	WS 25 RückenFit Kristina Müller		WS 26 Hatha Yoga Kristina Müller	WS 27 Hatha Yoga Kristina Müller
Seminarraum		WS 28 Ernährung bei Masters-Athleten Victoria Birnbaum (90 min)			WS 29 Ernährung bei Masters-Athleten Victoria Birnbaum (90 min)	
Seminarraum		WS 30 "Fit im Alter" - Tanz und Gymnastik im Sitzen Alexander Gepting	WS 31 "Fit im Alter" - Tanz und Gymnastik im Sitzen Alexander Gepting		WS 32 "Fit im Alter" - Tanz und Gymnastik im Sitzen Alexander Gepting	WS 33 "Fit im Alter" - Tanz und Gymnastik im Sitzen Alexander Gepting
Seminarraum		WS 34 Atemtraining Katharina Gabriel	WS 35 Atemtraining Katharina Gabriel			
<b>Schwimmhalle Mainzer Straße</b>						
Wärmebecken (Flachwasser)		WS 36 Bewegungsraum Wasser - Aquafitness und mehr im Flachwasser Ute Hennig	WS 37 Bewegungsraum Wasser - Aquafitness und mehr im Flachwasser Ute Hennig	Mittagspause	WS 38 Bewegungsraum Wasser - Aquafitness und mehr im Flachwasser Ute Hennig	WS 39 Bewegungsraum Wasser - Aquafitness und mehr im Flachwasser Ute Hennig
Becken in der Sprunghalle (Tiefwasser)		WS 40 Aquafitness im Tiefwasser Kathrin Niedermanner	WS 41 Aquafitness im Tiefwasser Kathrin Niedermanner		WS 42 Aquafitness im Tiefwasser Kathrin Niedermanner	WS 43 Aquafitness im Tiefwasser Kathrin Niedermanner
Sporthalle		WS 44 Pilates Peggy Brennecke	WS 45 Pilates Peggy Brennecke		WS 46 Pilates Peggy Brennecke	WS 47 Pilates Peggy Brennecke
Treffpunkt Seminarraum		WS 48 Laufe mit Kopf für dein Herz Margitta und Thomas Stöhr (90 min)			WS 49 Laufe mit Kopf für dein Herz Margitta und Thomas Stöhr (90 min)	
<b>Sportgymnasium</b>						
Sporthalle		WS 50 Zumba Gold oder Latin - Technik, Spaß und Variation René Rößler	WS 51 Zumba Gold oder Latin - Technik, Spaß und Variation René Rößler	Mittagspause	WS 52 Zumba Gold oder Latin - Technik, Spaß und Variation René Rößler	WS 53 Zumba Gold oder Latin - Technik, Spaß und Variation René Rößler
Judohalle 2. Etage		WS 54 Körperbalance Susann Fritzsche	WS 55 Körperbalance Susann Fritzsche		WS 56 Körperbalance Susann Fritzsche	WS 57 Körperbalance Susann Fritzsche