

Aktionstag GYMWELT 2025
Samstag, 27. September 2025, Plattling



Arbeitskreise

Uhrzeit:	ab 08:00 Uhr 08.50 Uhr Ausgabe der Unterlagen im Foyer der Dreifachturnhalle Eröffnung und Begrüßung, Vorstellung der Referierenden		
	DFTH Halle 1	DFTH Halle 2	DFTH Halle 3
LZV	All, FuG, FA, S, P	All, P, S	All, K, GRT
09:00 bis 10:30	AK 1 Fitness Yvonne Hyna Beckenboden im Alltag und Sport Wie beeinflusst der Beckenboden unseren Körper - und was beeinflusst den Beckenboden? In diesem Workshop lernst du die theoretischen Grundlagen des Beckenbodens sowie zahlreiche Übungen, um ihn effektiv zu kräftigen, aber auch, was in anderen Kursen beachtet werden sollte. Matte mitbringen!	AK 2 Senioren Melanie Hasbauer Zeichen, Zahlen, Formen und Richtungen Koordinationstraining für Hochalttrige	AK 3 Tanz Christine Heim Tanzfrüherziehung ab 4 Jahren Kindgemäß und auf spielerische Weise werden in der tänzerischen Früherziehung das Körper- und Rhythmusgefühl geschult. Hierbei stehen die Freude und die Umsetzung kleiner Tanzchoreographien im Vordergrund.
LZV	All, FuG, FA, S, P	All, P, S	All, K, GRT
10:45 bis 12:15	AK 4 Fitness Yvonne Hyna Balance Swing™-Glückshormonetraining Minitrampolin Ganzheitliches, gelenkschonendes und hocheffektives Training auf dem Mini-Trampolin nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM): Power und Entspannung gemäß des Yin-Yang-Prinzips. 10 Minuten Trampolin = 30 Minuten Joggen! Matte mitbringen!	AK 5 Senioren Melanie Hasbauer Reise um die Welt (Ältere) Musikgebundene Gymnastik ohne Choreographie, mit verschiedenen Handgeräten	AK 6 Tanz Christine Heim Kindertanz ab 10 Jahren Neben Warm up, Schulung der Körperhaltung und Sprüngen fließen Schrittfolgen verschiedener Tanzstile in das Training mit ein. Der Workshop findet seinen Abschluss, indem die erlernten Schritte zu Choreographien zusammengefügt werden.
	12:15 bis 13:00 Uhr - P a u s e		
	DFTH Halle 1	DFTH Halle 2	DFTH Halle 3
LZV	All, FuG, FA, S, P	All, GRT	All, K
13:00 bis 14:30	AK 7 Fitness Raimund Obermeier Zirkel 2.0 "Frischer Schwung" für bewährte Übungen, Organisationsformen, Belastungszeiten, Materialien und Co.	AK 8 Show und Tanz Stephanie Götz Auf die Bühne - fertig - los! Aufführung fertig - es fehlt noch was? Ausdrucks- und Emotionsschulung für Trainer und Teilnehmer	AK 9 Kinderturnen Melanie Hasbauer Strandspielzirkel Verschiedene Spiele, die man aus dem Garten oder vom Strand kennt, in die Halle gebracht.
LZV	All, FuG, FA, S, P	All, GRT	All, K
14:45 bis 16:15	AK 10 Fitness Raimund Obermeier Your Body is your Gym Ganzkörperkräftigung mit dem eigenen Körpergewicht Fokus: Übungen korrekt (vor-)machen und anleiten.	AK 11 Show und Tanz Stephanie Götz Show-Akrobatik - für Fortgeschrittene Partnerakrobatik für Paarungen, die die Grundlagen schon beherrschen und mehr lernen wollen. Teilnehmerbegrenzung:12-15 TN (nur mit Akrobatik-Partner*in möglich!)	AK 12 Kinderturnen Melanie Hasbauer Zeichen, Zahlen, Formen und Richtungen Koordinationstraining für Kinder
	Yvonne Hyna Fitness-Trainerin Gründerin des Balance Swing™ Programms Inhaberin der Balance Swing™ Academy Raimund Ostermaier DOSB Ausbilder C-Trainerlizenz des BVV Langhanteltrainer Prävention	Melanie Hasbauer Herzsporttrainerin und Ausbilderin Masseurin und Kindersporttrainer Stephanie Götz	Christine Heim Inhaberin der Ballettschule "Ballett & Tanz Christine Heim" C-Trainerlizenz DOSB Gymnastik/Rhythmus/Tanz Mitglied im Deutschen Berufsverband für Tanzpädagogik e. V.