

GESUNDHEITSSPORTAKADEMIE 2026

Workshops & Zeitplan

Uhrzeit										
08:30–09:30 Anmeldung & Ausgabe der Teilnahmeunterlagen										
09:30–09:50 Eröffnung & gemeinsame Erwärmung										
1. BLOCK 10:00–11:15	Dynamic Pilates Patrick Arnold WS 1.1	„OLDIES“ Kognitive Choresos Nici Mende WS 1.2	Inside Flow Laura Bergmann WS 1.3	Spaßfaktor Partnerübungen Miriam Beitans WS 1.4	Bewegungsimpulse für Vielsitzende Peggy Brennecke WS 1.5	Rope Skipping – Single Rope Janine Malz WS 1.6	Stark, beweglich und schmerzfrei bleiben Leon Staeg WS 1.7	Entspannter Nacken-Kiefer-Bereich & bewegliche Augen Christiane Greiner-Maneke WS 1.8	Stabitraining mit der Blackroll Tell Wollert WS 1.9	
2. BLOCK 11:45–13:00	Aerobic Style Patrick Arnold WS 2.1	Pop trifft Klassik Workout 60+ Nici Mende WS 2.2	MAWIBA® Solo – Tanz trifft Beckenboden Marianne Irmer WS 2.3	Rope Skipping – Partnerwork Janine Malz WS 2.4	Multitalent elastisches Übungsband Peggy Brennecke WS 2.5	Beweglichkeit ist mehr als Dehnen – Move like a Monkey Leon Staeg WS 2.6	Proteine und Mikronährstoffe Dajana Winkler WS 2.7	Mindful Moves Christiane Greiner-Maneke WS 2.8	Funktionelle Kräftigung für Läufer Tell Wollert WS 2.9	
13:00–14:00 Mittagspause										
3. BLOCK 14:00–15:15	My Flow Patrick Arnold WS 3.1	Kraft des Atems Carsten Wölfling WS 3.2	MAWIBA® Solo – Tanz trifft Beckenboden Marianne Irmer WS 3.3	Ganzkörpertraining auf dem Spinefitter Christiane Greiner-Maneke WS 3.4	Sicher & Aufrecht in Stand und Gang Peggy Brennecke WS 3.5	Rückenfrei – Gymnastikball reloaded Nici Mende WS 3.6	Stark, beweglich und schmerzfrei bleiben Leon Staeg WS 3.7	AROHA Stefanie Manig WS 3.8	Bailongball – Alles ist rund Peter Oettler WS 3.9	
4. BLOCK 15:45–17:00	FaszienFit Rücken Patrick Arnold WS 4.1	Beweglichkeit ist mehr als Dehnen – Move like a Monkey Leon Staeg WS 4.2	KAHA Stefanie Manig WS 4.3	Ganzkörpertraining auf dem Spinefitter Christiane Greiner-Maneke WS 4.4	Yoga Flow Peggy Brennecke WS 4.5	Rückenfrei – Gymnastikball reloaded Nici Mende WS 4.6	Sensibles Coaching im Umgang mit Körpergewichtsthemen Miriam Beitans WS 4.7	Line Dance – Anfänger Andrea Viehrig WS 4.8	Functional Outdoor Training Carsten Wölfling WS 4.9	

INTENSITÄT: intensiv mittel moderat Theorie