

ÜBERSICHT DER WORKSHOPANGEBOTE

Landessportspiele 50plus, 2024



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					
08:00 - 09:00 Uhr Anmeldung, Pausenhalle Süd 09:30 - 10:00 Uhr Eröffnung, Großer Hörsaal					
E.-Grube-Halle	WS 101 Zumba Fitness Gold® Renè Rößler	WS 201 Vielseitig und funktionell – Spass mit dem Redondo Ball, Renè Rößler	MITTAGSPAUSE 12:30 - 14:00 UHR	WS 301 Zumba Fitness Gold® Renè Rößler	WS 401 Vielseitig und funktionell – Spass mit dem Redondo Ball, Renè Rößler
Guts-Muths-Halle	WS 102 ABBA - Mia (50 min) Nicole Kühmel	WS 202 ABBA - Mia (50 min) Nicole Kühmel		WS 302 Balance Nicole Kühmel	WS 402 Balance Nicole Kühmel
Gymnastik-Halle	WS 103 RückenFit Kristina Müller	WS 203 Hatha Yoga Kristina Müller		WS 303 RückenFit Kristina Müller	WS 403 Hatha Yoga Kristina Müller
Fechthalle	WS 104 Bewegungsspiele für Senior*innen Detlev Herzfeld	WS 204 Bewegungsspiele für Senior*innen Detlev Herzfeld		WS 304 Bewegungsspiele für Senior*innen Detlev Herzfeld	WS 404 Bewegungsspiele für Senior*innen Detlev Herzfeld
Mehrzweckhalle	WS 105 Tanz und Gymnastik Alexander Gepting	WS 205 Tanz und Gymnastik Alexander Gepting		WS 305 Tanz und Gymnastik Alexander Gepting	WS 405 Tanz und Gymnastik Alexander Gepting
Judohalle	WS 106 Wirbelsäulengymnastik Petra Ertel	WS 206 Entspannungstraining Petra Ertel		WS 306 Wirbelsäulengymnastik Petra Ertel	WS 406 Entspannungstraining Petra Ertel
Boxhalle	WS 107 Ganzheitliches Trainig für eine gute Atmung Katharina Gabriel	WS 207 Entspannte Schultern/gelöster Nacken Katharina Gabriel		WS 307 Ganzheitliches Training für eine gute Atmung Katharina Gabriel	WS 407 Entspannte Schultern/gelöster Nacken Katharina Gabriel
Kraftsporthalle		WS 208 Kraft- und Stabilisationstraining (60 min) Selina Knaul		WS 308 Kraft- und Stabilisationstraining (60 min) Selina Knaul	
Schwimmhalle Mainzer Str.					
Wärmebecken (Flachwasser)	WS 108 Aqua-Gymnastik im Flachwasser Desiree Neumann	WS 209 Aqua-Gymnastik im Flachwasser Desiree Neumann		WS 309 Aqua-Gymnastik im Flachwasser Desiree Neumann	WS 408 Aqua-Gymnastik im Flachwasser Desiree Neumann
Becken Sprunghalle (Tiefwasser)	WS 109 Aquafitness im Tiefwasser Kathrin Niedermanner	WS 210 Aquafitness im Tiefwasser Kathrin Niedermanner	WS 310 Aquafitness im Tiefwasser Kathrin Niedermanner	WS 409 Aquafitness im Tiefwasser Kathrin Niedermanner	
Sporthalle (Kellergeschoss)	WS 110 Fit mit klassischem Pilates Mattentraining Sylvia Seifert	WS 211 Vital und elastisch mit Faszientraining Sylvia Seifert	WS 311 Fit mit klassischem Pilates Mattentraining Sylvia Seifert	WS 410 Vital und elastisch mit Faszientraining Sylvia Seifert	
Sportgymnasium					
SpoGym-Halle 1	WS 111 AROHA® Regina Paul	WS 212 KAHA® Regina Paul	WS 312 AROHA® Regina Paul	WS 411 KAHA® Regina Paul	
SpoGym-Halle 2 (2. Etage)	WS 112 Fitness-Mix Susann Fritzsche	WS 213 Fitness-Mix Susann Fritzsche	WS 313 Fitness-Mix Susann Fritzsche	WS 412 Fitness-Mix Susann Fritzsche	