

NEUFAHRNER ÄKTSCHNTAGE 2025 - 33. AKTIONSTAG BREITENSPORT

Samstag, 15.11.2025

07:30 - 08:30 Eintreffen der Teilnehmer in der Käthe-Winkelmann-Sporthalle

08:30 - 09:15 Warm Up in the morning - Atmung und Flow zur Mobilisation - Petra Silberbauer (1UE) alle TN
 All, FuG, P, S, K, FA

BLOCK A 2 UE 90 MINUTEN 09:15 - 10:45

AK 1	Yin Yoga Element Wasser	Petra Silberbauer	All, FuG, P, S	TSV Spiegelsaal
AK 2	"Ich werf" das Handtuch" - Fitness- und Koordinationstraining (Duschhandtuch mitbringen)	Bernd Auerhammer	All, FuG, P, S	KW 1/2
AK 3	Stretching XXL	Claudia Maulwurf	All, FuG, P, S	TSV 1
AK 4	HIIT meets Yoga	Sara Grün	All, FuG, FA, P	TSV 3
AK 5	Krafttraining im Turnen (weiblich)	Simone Heck	All, K, GTB	KW 3/4
10:45 - 11:00 Pause (15 Minuten)				

BLOCK B 2 UE 90 MINUTEN 11:00 - 12:30

AK 6	Yogaflow oder WS-Flow	Petra Silberbauer	All, FuG, P, S	TSV Spiegelsaal
AK 7	„Komm und spiel mit“– Integrative Spiele	Bernd Auerhammer	All, K	KW 1/2
AK 8	Dance Aerobic	Claudia Maulwurf	All, FA, GRT	TSV 1
AK 9	HIIT (High Intensity Interval Training)	Sara Grün	All, FuG, FA	TSV 3
AK 10	Anlauf und Absprungtraining am Sprungtisch	Simone Heck	All, K, GTB	KW 3/4
12:30 - 13:45 Mittagspause (75 Minuten)				

BLOCK C 1 UE 45 MINUTEN 13:45 - 14:30

AK 11	Atmung und Entspannung	Petra Silberbauer	All, FuG, P, S	TSV Spiegelsaal
AK 12	Kleine Spiele	Steffie Holdinghausen/ Daniela Lanzer	All, K	KW 1/2
AK 13	Kick`n`Punch	Tristan Bechmann	All, FuG, FA	TSV 1
AK 14	Einführung in den inklusiven Sportunterricht	Simone Heck	All, K	KW 3/4
14:30 - 14:45 Pause (15 Minuten)				

BLOCK D 2 UE 90 MINUTEN 14:45 - 16:15

AK 15	Die Magie der Rauhnächte erleben	Petra Silberbauer	All, FuG, P, S	TSV Spiegelsaal
AK 16	Die Minitrampolinshow – ohne Salto?!!!	Bernd Auerhammer	All, K	KW 3/4
AK 17	4STREATZ®	Pamela Plank	All, FuG, FA	TSV 3
AK 18	Grundlagen an den 5 Geräten	Steffie Holdinghausen/ Daniela Lanzer	All, GTB	KW 1/2
AK 19	CrossPunch ®	Tristan Bechmann	All, FuG, FA	TSV 1

16:15 - 16:30 Pause (15 Minuten)

BLOCK E 2 UE 90 MINUTEN 16:30 - 18:00

AK 20	Sanftes Hatha Yoga trifft Yin Yoga Schultern/Nacken	Petra Silberbauer	All, FuG, P, S	TSV Spiegelsaal
AK 21	4STREATZ®	Pamela Plank	All, FuG, FA	TSV 3
AK 22	Akrobatik für Kinder	Steffie Holdinghausen/ Daniela Lanzer	All, K	KW 1/2
AK 23	BrainAthletics	Tristan Bechmann	All, FuG, P, S	TSV 1

Sonntag, 16.11.2025**BLOCK F 2 UE 90 MINUTEN 09:00 - 10:30**

AK 24	Warm Up	Tristan Bechmann	All, FuG, P, S	TSV 3
AK 25	Kindersport zum Thema Motorische Grundlagen	Stefan Schmitz	All, K	TSV 1

BLOCK G 3 UE 90 MINUTEN 10:30 - 12:45

AK 26	Faszien ohne Rolle	Tristan Bechmann	All, FuG, P, S	TSV 3
AK 27	Gerätturnen – Tipps und Tricks für Grundelemente	Stefan Schmitz	All, K, GTB	TSV 1

ab 12:45 Ausgabe der Lehrgangsbescheinigungen

Programmänderungen möglich!**Bitte für die ruhigen Arbeitskreise gerne eine Decke mitbringen, da es in der Halle recht kalt ist.**