

Dein Plan für das



16.11.2025

GoSports-Festival

Buntes Rahmenprogramm den ganzen Tag!



WORKSHOPS

10:00-11:30 Uhr

Schwimmen wie ein Meerwesen: Im Wasser mit der Monoflosse

Ina Queiss

Jump & Fun - Auf die Airtracks, fertig, los!

Alessandro Domscheit

Yoga - (D)ein Weg in ein entspannteres Leben

Katja Heidrich

Pickleball: Coole Mischung aus Badminton, Tennis und Tischtennis

Luise Zobel

Faszination Darts

Andreas Rollwage

Beat & Bounce - Hip-Hop für Kids!

Valeria Dell'Anna

3x3 zum Reinschnuppern

Alia Atassi

Fahrplan Demokratie: Aufsteigen, mitreden, losradeln!

Sarah Falczyk

CrossTraining: Funktionales Ganzkörpertraining ggf. Outdoor

Frank Holst

Erste-Hilfe am Kind und Erwachsenen

Grozdana Gilke

Hula Hoop - Erste Moves für Beginnende

Rosi Völker

Junges Engagement stärken!

Lilly Zare

WORKSHOPS

11:45-13:15 Uhr

Schwimmen wie ein Meerwesen: Im Wasser mit der Monoflosse

Ina Queiss

Hula Hoop - Hoop Dance Combo

Rosi Völker

SUP Yoga: Verwandle deine Yogamatte in deine ganz persönliche Insel

Katja Heidrich

HybridFitness-Workout: Kondition und Kraft in der Sporthalle

Simone Rüter

Kämpfen spielerisch mit Spaß erleben

Oliver Pietruschke

Move & Groove - Partytänze zum Abfeiern!

Valeria Dell'Anna

Go Golf - Mit Spielideen begeistern

Louis Dreykluft

Kinderyoga: Kreative Figuren und Geschichten in der Turnhalle

Alessandro Domscheit

3x3 zum Reinschnuppern

Alia Atassi

Förderung der mentalen Gesundheit im Sport: Kopf-Hoch-Set-Schulung

Annika Fangmann

CrossTraining: Funktionales Ganzkörpertraining ggf. Outdoor

Frank Holst

Tischtennis für Einsteiger*innen in Schule oder Freizeit

Sarah Falczyk

FOREN

14:15-15:00 Uhr

Führung durch den Olympiastützpunkt

Lena Büchner

TikTok statt Taktiktafel: Kurzeinführung

Finja Henke

Deine Fragen, unsere Antworten „Was steckt hinter dem FWD?“

Team FWD

Kinder und Jugendliche stärken: Mentale Gesundheit

Annika Fangmann

Demokratiestärkung

Carolin Giffhorn

Junges Engagement stärken!

Lilly Zare

Spaziergang um den Sportpark

GoSports-Team

WORKSHOPS

15:30-17:00 Uhr

SUP Yoga: Verwandle deine Yogamatte in deine ganz persönliche Insel!

Katja Heidrich

Double Workout - zusammen eine Kraftausdauer-Challenge meistern

Simone Rüter

Boxluft schnuppern: Mit Spaß Grundtechniken kennenlernen

Lena Büchner

Spiele zur Stärkung der exekutiven Funktionen bei Kindern

Annika Fangmann

Kin-Ball erleben: Teamgeist trifft Ballgefühl

Luca Rustein

TikTok statt Taktiktafel: Vereinsleben goes viral

Finja Henke

Entspannungstechniken für zuhause und für den Alltag

Denise Homeyer

Engagiert damals - engagiert heute: FWD Netzwerktreffen

Team FWD

Kooperation statt Konkurrenz: Sportspiele verbinden

Florian Aichmeier

Nistkästenbau - Nachhaltig gestalten und Projekte schmieden

Hendrik Zimmermann

Aerial Yoga - Akrobatisch "abhängen" in der Tuschlaufe

Ina Queiss