

Uhrzeit							
08:30 – 09:30	Anmeldung im Foyer Ausgabe der Teilnehmerunterlagen						
09:30 – 09:50	Eröffnung in der Sporthalle Gemeinsame Erwärmung						
1. BLOCK 10:00 – 11:30	PowerRobic® Susann Küttner Halsbrücke WS 1.1	CoreStix Therapie Sabine Tscharnke Eibelstadt WS 1.2	pureLETICS® Natürliche Beweglichkeit Tim Böttner Dresden WS 1.3	Rund um den Redondo® Ball Plus Gabi Fastner Bad Tölz WS 1.4	Fitness-Studio Turnhalle Norbert Rühl Sinzheim WS 1.5	Brain Fit Alexander Schüttele Jena WS 1.6	Koordinative Herausforderungen Norbert Fahrack Leipzig WS 1.7
2. BLOCK 11:45 – 13:15	PILOXING® Susann Küttner Halsbrücke WS 2.1	CoreStix Training Sabine Tscharnke Eibelstadt WS 2.2	Natürlich bewusst bewegen Timo Reiff Münsingen WS 2.3	Jacaranda® – Wirbelsäulengymnastik Gabi Fastner Bad Tölz WS 2.4	Fitness-Gerät Gymnastikstab Norbert Rühl Sinsheim WS 2.5	Brain Fit Alexander Schüttele Jena WS 2.6	pureLETICS® „360-Grad-Training“ Chris Steinhöfel Dresden WS 2.7
13:15 – 14:15	Mittagspause						
3. BLOCK 14:15 – 15:45	Fitter Beckenboden dank Pedalo® Timo Reiff Münsingen WS 3.1	Indian Balance® – Rücken Spezial Danilo Marz Leipzig WS 3.2	Lachyoga Romy Einhorn Freiberg WS 3.3	Brasil® Bodystyling Gabi Fastner Bad Tölz WS 3.4	Fitness-Gerät Rollbrett Norbert Rühl Sinsheim WS 3.5	BodyBeats Nicolle Mehnert Görlitz WS 3.6	Nordic Walking mal anders Alexander Schüttele Jena WS 3.7
4. BLOCK 16:00 – 17:30	BodyBeats Nicolle Mehnert Görlitz WS 4.1	Indian Balance® – Rücken Spezial Danilo Marz Leipzig WS 4.2	Lachyoga Romy Einhorn Freiberg WS 4.3	Mein Yoga mit Ball Gabi Fastner Bad Tölz WS 4.4	Modern Linedance Felicitas Schneider Radebeul WS 4.5	Regeneration & Entspannung Alexander Schüttele Jena WS 4.6	Shadowboxer® Kathleen Baum Dresden WS 4.7