


























Uhrzeit

08:30 – 09:30 **Anmeldung & Ausgabe der Teilnehmerunterlagen im Foyer**

09:30 – 09:50 **Eröffnung & Gemeinsame Erwärmung im Großen Saal**

1. BLOCK 10:00 – 11:15	Redondo Ball Plus Gabi Fastner WS 1.1 	Press RESET! Mobility-Flows Nina Tölkemeier-Wolf WS 1.2 	Breakletics Jasmin Pond-Gleißner WS 1.3 	Thai-Step Nadine Holzapfel WS 1.4 	Pound® Fit – Rockout. Workout Susi Höfer WS 1.5 	Embodiment Elli Kutscha WS 1.6 	Aerobic Fatburner Adriano Valentini WS 1.7 	Movement Preps für Läufer Tell Wollert WS 1.8 
	2. BLOCK 11:45 – 13:00	Jacaranda – Wirbelsäulengymnastik Gabi Fastner WS 2.1 	Athletic Beats Nina Tölkemeier-Wolf WS 2.2 	Breakletics Jasmin Pond-Gleißner WS 2.3 	Workout 50+ Nadine Holzapfel WS 2.4 	Pound® Fit – Rockout. Workout Susi Höfer WS 2.5 	Achtsamkeit Elli Kutscha WS 2.6 	HILIT Adriano Valentini WS 2.7 
13:00 – 14:00 Mittagspause								
3. BLOCK 14:00 – 15:15	Brasil Bodystyling Gabi Fastner WS 3.1 	Ground Based Movements Nina Tölkemeier-Wolf WS 3.2 	Warum Stress dick macht Adriano Valentini WS 3.3 	Stabi @Core Nadine Holzapfel WS 3.4 	Starke Hüften – Gesunder Rücken Elli Kutscha WS 3.5 	Stress verstehen, Naturheilkunde erleben Klaus-Dieter Lübke-Naberhaus WS 3.6 	Elastische Schultern, beweglicher Nacken Katharina Gabriel WS 3.7 	Boxen als Koordinationstraining Davit Rushanyan WS 3.8 
	4. BLOCK 15:45 – 17:00	Mein Yoga mit Rolle Gabi Fastner WS 4.1 	Rotationsbewegungen für gesunde Gelenke Nina Tölkemeier-Wolf WS 4.2 	Stoffwechseloptimierung Adriano Valentini WS 4.3 	Beckenboden meets Entspannung Nadine Holzapfel WS 4.4 	Stretch & Relax Elli Kutscha WS 4.5 	Stress: Schutzschild und Zerstörer? Klaus-Dieter Lübke-Naberhaus WS 4.6 	Gute Atmung für einen entspannten Rücken Katharina Gabriel WS 4.7 

INTENSITÄT:  **intensiv**  **mittel**  **moderat**  **Theorie**