

Uhrzeit							
08:30 – 09:30	<b>Anmeldung im Foyer Ausgabe der Teilnehmerunterlagen</b>						
09:30 – 09:50	<b>Eröffnung in der Sporthalle Gemeinsame Erwärmung</b>						
<b>1. BLOCK</b> 10:00 – 11:30	<b>PowerRobic®</b>  Susann Küttner Dresden  <b>WS 1.1</b>	<b>Fitnessboxen</b>  Holm Zückert Radeberg  <b>WS 1.2</b>	<b>Smovey Training</b>  Thomas Heise Dresden  <b>WS 1.3</b>	<b>Physio Gym</b>  Andi Goller Hamburg  <b>WS 1.4</b>	<b>Franklin-Methode® &amp; Pilates</b>  C. Greiner Maneke Stapelburg  <b>WS 1.5</b>	<b>Fantastic FASZIO®</b>  Franziska Wulff Hamburg  <b>WS 1.6</b>	<b>Movement Preps für Läufer</b>  Tell Wollert Radebeul  <b>WS 1.7</b>
<b>2. BLOCK</b> 11:45 – 13:15	<b>Aerobic Fun</b>  Dirk Hübel Jena  <b>WS 2.1</b>	<b>Black Roll® Correctives</b>  Tell Wollert Radebeul  <b>WS 2.2</b>	<b>Neurozentriertes Training</b>  Daniel Schuffenhauer Dresden  <b>WS 2.3</b>	<b>BBP</b>  Andi Goller Hamburg  <b>WS 2.4</b>	<b>Franklin-Methode® &amp; Aktivierung tiefer Rückenmuskel</b>  C. Greiner Maneke Stapelburg  <b>WS 2.5</b>	<b>FASZIOletics®</b>  Franziska Wulff Hamburg  <b>WS 2.6</b>	<b>Smovey Walking</b>  Thomas Heise Dresden  <b>WS 2.7</b>
13:15 – 14:15	<b>Mittagspause</b>						
<b>3. BLOCK</b> 14:15 – 15:45	<b>FASZIO® Dance</b>  Franziska Wulff Hamburg  <b>WS 3.1</b>	<b>Black Roll® Fit&amp;Roll</b>  Tell Wollert Radebeul  <b>WS 3.2</b>	<b>Cardio Yoga</b>  Pia Müller Dresden  <b>WS 3.3</b>	<b>Complete Body Workout</b>  Andi Goller Hamburg  <b>WS 3.4</b>	<b>Gute Atmung für einen bewegten Rücken</b>  C. Greiner Maneke Stapelburg  <b>WS 3.5</b>	<b>Koordinatives Training</b>  Dirk Hübel Jena  <b>WS 3.6</b>	<b>Functional Outdoor Training</b>  Daniel Schuffenhauer Dresden  <b>WS 3.7</b>
<b>4. BLOCK</b> 16:00 – 17:30	<b>Move &amp; Release mit den FASZIO® Bällen</b>  Franziska Wulff Hamburg  <b>WS 4.1</b>	<b>Yoga für den Rücken</b>  Pia Müller Dresden  <b>WS 4.2</b>	<b>Towel Fit</b>  Sarah Lorenz Dresden  <b>WS 4.3</b>	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>  Andi Goller Hamburg  <b>WS 4.4</b>	<b>Yoga und die Franklin-Methode®</b>  Nicole Ohme Bad Harzburg  <b>WS 4.5</b>	<b>Sypoba®</b>  Tell Wollert Radebeul  <b>WS 4.6</b>	<b>Work-Life-Balance mit Qi Gong</b>  Horst-Rainer Rust Dresden  <b>WS 4.7</b>