

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	Rotation als Schwerpunkt – Pilates Katharina Harvey WS 1.1	Mind-Body-Fitness: East meets West Sonja Hegert WS 1.2	Intervalltraining mit dem Stepper Sina Rothe WS 1.3	Core 3D – funktionelles Rückenkonzept Sarah Rose WS 1.4	Schultern im Blick: Stützübungen für gesunde Schultern Jana Pearce WS 1.5	Neuroathletik: Koordination auf das nächste Level bringen! Michael Diessner WS 1.6	Trainer*innen-Tools: Übungen anleiten und korrigieren Chris Harvey WS 1.7	Fitte Füße, gesunde Knie und ein bewegliches Hüftgelenk Christiane Greiner-Maneke WS 1.8	Mindful Running Hanna Tempelhagen WS 1.9
	2. BLOCK 11:45 – 13:00	Lasse Dich von Deinem Atmen leiten – Pilates Katharina Harvey WS 2.1	Die Kraft der Meditation – Eine Entdeckungsreise Hanna Tempelhagen WS 2.2	Step 1 for 2 Sarah Rose WS 2.3	Flexibar – neu interpretiert Sina Rothe WS 2.4	Federleicht und stark: Sprungkrafttraining für stabile Sprunggelenke Jana Pearce WS 2.5	Sicherer stehen, stabiler bewegen: Neuroathletik & Gleichgewicht Michael Diessner WS 2.6	Als Trainer*in begeistern und Gruppen glücklich machen Chris Harvey WS 2.7	Differenziertes Bauchmuskeltraining Christiane Greiner-Maneke WS 2.8
13:00 – 14:00 Mittagspause									
3. BLOCK 14:00 – 15:15	Workout – Leveltraining mit Erfolg Chris Harvey WS 3.1	Stärkenbasiert führen – sich selbst und andere Hanna Tempelhagen WS 3.2	Beweglichkeit für Kopf & Körper Katharina Harvey WS 3.3	DAYO (Dance Yoga) Sarah Rose WS 3.4	Haltung neu inspiriert: präventive Haltungsschule Jana Pearce WS 3.5	Menstruationszykluswissen nutzen: Training für Frauen Katharina Fischer WS 3.6	Stress verstehen, Naturheilkunde erleben Klaus-Dieter Lübke Naberhaus WS 3.7	Aktivierung der oberflächigen Rückenlinie Christiane Greiner-Maneke WS 3.8	„Tapas für die Gesundheit“ – die Energie des Sommers nutzen Sonja Hegert WS 3.9
	4. BLOCK 15:45 – 17:00	Aerobic – The Power of 64! Chris Harvey WS 4.1	Bewegtes Gedächtnistraining Sonja Hegert WS 4.2	Die Stärke liegt in Dir: Finde deine Kraft durch Yoga Katharina Harvey WS 4.3	Easy-Dance Sarah Rose WS 4.4	Hüfte und ISG aktivieren: Rückenbeschwerden reduzieren Jana Pearce WS 4.5	Frauen-Gesundheit im sportlichen Alltag Katharina Fischer WS 4.6	Stress: Schutzschild und Zerstörer? Klaus-Dieter Lübke Naberhaus WS 4.7	Elastisches Beckenbodentraining Christiane Greiner-Maneke WS 4.8

INTENSITÄT: intensiv mittel moderat Theorie