

### 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	<b>Rotation als Schwerpunkt – Pilates</b>  Katharina Harvey <b>WS 1.1</b>	<b>Mind-Body-Fitness: East meets West</b>  Sonja Hegert <b>WS 1.2</b>	<b>Intervalltraining mit dem Stepper</b>  Sina Rothe <b>WS 1.3</b>	<b>Core 3D – funktionelles Rückenkonzept</b>  Sarah Rose <b>WS 1.4</b>	<b>Schultern im Blick: Stützübungen für gesunde Schultern</b>  Jana Pearce <b>WS 1.5</b>	<b>Neuroathletik: Koordination auf das nächste Level bringen!</b>  Michael Diessner <b>WS 1.6</b>	<b>Trainer*innen-Tools: Übungen anleiten und korrigieren</b>  Chris Harvey <b>WS 1.7</b>	<b>Fitte Füße, gesunde Knie und ein bewegliches Hüftgelenk</b>  Christiane Greiner-Maneke <b>WS 1.8</b>	<b>Mindful Running</b>  Hanna Tempelhagen <b>WS 1.9</b>
	<b>Lasse Dich von Deinem Atmen leiten – Pilates</b>  Katharina Harvey <b>WS 2.1</b>	<b>Die Kraft der Meditation – Eine Entdeckungsreise</b>  Hanna Tempelhagen <b>WS 2.2</b>	<b>Step 1 for 2</b>  Sarah Rose <b>WS 2.3</b>	<b>Flexibar – neu interpretiert</b>  Sina Rothe <b>WS 2.4</b>	<b>Federleicht und stark: Sprungkrafttraining für stabile Sprunggelenke</b>  Jana Pearce <b>WS 2.5</b>	<b>Sicherer stehen, stabiler bewegen: Neuroathletik &amp; Gleichgewicht</b>  Michael Diessner <b>WS 2.6</b>	<b>Als Trainer*in begeistern und Gruppen glücklich machen</b>  Chris Harvey <b>WS 2.7</b>	<b>Differenziertes Bauchmuskeltraining</b>  Christiane Greiner-Maneke <b>WS 2.8</b>	<b>Spielerisches Ausdauertraining – Outdoor</b>  Sonja Hegert <b>WS 2.9</b>
13:00 – 14:00 <b>Mittagspause</b>									
3. BLOCK 14:00 – 15:15	<b>Workout – Leveltraining mit Erfolg</b>  Chris Harvey <b>WS 3.1</b>	<b>Stärkenbasiert führen – sich selbst und andere</b>  Hanna Tempelhagen <b>WS 3.2</b>	<b>Beweglichkeit für Kopf &amp; Körper</b>  Katharina Harvey <b>WS 3.3</b>	<b>DAYO (Dance Yoga)</b>  Sarah Rose <b>WS 3.4</b>	<b>Haltung neu inspiriert: präventive Haltungsschule</b>  Jana Pearce <b>WS 3.5</b>	<b>Menstruationszykluswissen nutzen: Training für Frauen</b>  Katharina Fischer <b>WS 3.6</b>	<b>Stress verstehen, Naturheilkunde erleben</b>  Klaus-Dieter Lübke Naberhaus <b>WS 3.7</b>	<b>Aktivierung der oberflächigen Rückenlinie</b>  Christiane Greiner-Maneke <b>WS 3.8</b>	<b>„Tapas für die Gesundheit“ – die Energie des Sommers nutzen</b>  Sonja Hegert <b>WS 3.9</b>
	<b>4. BLOCK 15:45 – 17:00</b>	<b>Aerobic – The Power of 64!</b>  Chris Harvey <b>WS 4.1</b>	<b>Bewegtes Gedächtnistraining</b>  Sonja Hegert <b>WS 4.2</b>	<b>Die Stärke liegt in Dir: Finde deine Kraft durch Yoga</b>  Katharina Harvey <b>WS 4.3</b>	<b>Easy-Dance</b>  Sarah Rose <b>WS 4.4</b>	<b>Hüfte und ISG aktivieren: Rückenbeschwerden reduzieren</b>  Jana Pearce <b>WS 4.5</b>	<b>Frauen-Gesundheit im sportlichen Alltag</b>  Katharina Fischer <b>WS 4.6</b>	<b>Stress: Schutzschild und Zerstörer?</b>  Klaus-Dieter Lübke Naberhaus <b>WS 4.7</b>	<b>Elastisches Beckenbodentraining</b>  Christiane Greiner-Maneke <b>WS 4.8</b>

**INTENSITÄT:** intensiv mittel moderat Theorie