

Uhrzeit	Workshop I Gymnastikraum		Workshop II Sporthalle		Vorträge Kollmar & Jordan-Haus
09:00 - 09:25	BEGRÜSSUNG & ORGANISATORISCHES IM KOLLMAR & JORDAN-HAUS				VORTRAG „Denkanstoß“
09:30 - 10:15	Body Balance Das Body-Balance-Training beinhaltet langsame, kraftvolle Übungen für mehr Rumpfstabilität. Hinzu kommen Balance-Übungen, die ein besseres Körpergefühl vermitteln und als Sturzprophylaxe dienen.	oder	Faszien im Fokus Wieder beweglich werden wie ein kleines Kind? Ja, das lässt sich trainieren! Faszien-Training zielt auf ein geschmeidiges Bindegewebe ab, welches unseren ganzen Körper durchzieht. Beweglichkeit ist ein wesentlicher Baustein für unser Wohlbefinden. Ich komme bei diesem Training ohne Faszien-Rolle aus.		Thema des Vortrags Wir trainieren begeistert unseren Körper, arbeiten an unserer Kondition, an der Beweglichkeit, aber was tun wir eigentlich für unser Gehirn, das den ganzen Tag über Höchstleistung erbringt? Denken wir doch mal drüber nach!
10:30 - 11:15	Dru-Yoga Eine herzliche Einladung zu einer Einheit Dru-Yoga: erfahre am eigenen Körper, wie durch die richtige Körperhaltung, sanfte Bewegung, Atemarbeit und Meditation Energieblockaden gelöst werden können und wie man lernt, den Fokus auf das persönliche Ziel zu lenken.	oder	Flexi Bar Ein anregendes Training mit dem Schwingstab! Effektiv wird die gesamte tiefliegende Rumpfmuskulatur gekräftigt und Verspannungen werden gelöst.		
11:30 - 12:15	Yoga für Dich Eine kleine, bunte Yogastunde, die abseits vom Sonnengruß einlädt, sich auf neue Bewegungen und Gefühle einzulassen. Ihr dürft erkunden, mit welcher Absicht eine Haltung ausgeführt und wahrgenommen werden kann.	oder	Step & Dance Ziemlich flott geht's hier rund um den Step: eine inspirierende Dance-Choreografie aus Aerobic-Schritten und Tanzelementen – für viel Spaß und gute Laune. <i>Nicht geeignet für absolute Einsteiger am Step</i>		
12:15 - 13:00	Mittagspause				
13:00 - 13:30					VORTRAG Kinesiotaping
13:30 - 14:15	Rücken-Balance Unser Rücken trägt die Last des Alltags. In diesem Kurs tun wir ihm etwas Gutes. Wir schulen das Körpergefühl, mobilisieren die Wirbelsäule, dehnen und kräftigen speziell die tragenden Rumpfmuskulatur, damit wir wieder fit für den Alltag sind.	oder	Step 3/4 Das Training im Dreivierteltakt zeichnet sich durch weiche und fließende Bewegungen aus. Die rhythmischen Melodien ergeben harmonische Bewegungen, welche den Körper öffnen und ein stressfreies Training ermöglichen.	parallel	Thema des Vortrags Informationen zur Anlage, Wirkweise, sowie Indikationen und die Bedeutung von K-Tapes im Sport.
14:30 - 15:15	Power-Moves Ein Allround-Training ohne Hilfsmittel, aber mit Musik und hohem Spaßfaktor! Abwechslungsreiche Übungen stärken und dehnen deine Muskulatur. Gleichzeitig steigern wir Deine Kondition und als besonderes Highlight gibt es ein paar einfache Selbstverteidigungs-Tricks!	oder	Drum den Pezzi-Ball! Die beste Art Fun & Fitness zu kombinieren: Ganzheitliches Cardio-Training, das einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus verbindet. Ein echtes Spaß-Training für Jung und Alt mit vielen positiven Effekten, wie die Förderung der Koordinationsfähigkeit, der perfekte Stress- und Aggressionsabbau!	parallel	Behandlung K-Taping Jeweils 15 Minuten, Termin-Liste liegt während des Vortrags aus.
15:15 - 15:30	Stretch & Relax				
15:30 - 16:00					VORTRAG Fasten & Diäten – und wie klappt das mit dem Wohlfühl-Gewicht?