

# Ablauf und Inhalte der Workshops

|       |           |  |
|-------|-----------|--|
| 9:45  | <b>00</b> | <b>Ankommen und Aufwärmen</b><br>Begrüßung durch Ingo Rembach<br>Sanfte Mobilisation als Einstimmung auf den Tag   |
| 10:30 | <b>A1</b> | <b>Core Stability mit dem Flexi-Bar</b><br>Der Flexi-Bar ist ein beliebtes Trainingsgerät, auch für zuhause.<br>In einer kurzen Trainingseinheit erfährst du die Wirkung.<br><i>Referentin: Mandy Donder-Lau</i>   |
| 10:30 | <b>A2</b> | <b>Sanft und effektiv</b><br>Mit wohldosierten, sportlichen Aktivitäten steigern wir die Beweglichkeit und das Wohlbefinden.<br><i>Referentin: Ingrid Weber</i>  |
| 10:30 | <b>A3</b> | <b>Dynamik im Powerhouse</b><br>Der Beckenboden als Kraftquelle für Haltung und Ausstrahlung. Ein kraftvolles Faszientraining, das in der Tiefe wirkt.<br><i>Referentin: Claudia Weber</i>   |
| 11:20 | <b>B1</b> | <b>Selbstfürsorge in Bewegung</b><br>Immer in Anspannung, immer leistungsfähig? Was sagt deine eigene Mitte dazu? Oftmals blockiert der Körper hier. Selbstfürsorge aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin mit wohltuenden Übungen für mehr Wohlbefinden.<br><i>Referentin: Claudia Weber</i> |
| 11:20 | <b>B2</b> | <b>Fitness mit Kleingeräten</b><br>Hanteln, Tücher, Brasils, bringen Spaß und Abwechslung in eine Gymnastikstunde.<br><i>Referentin: Ingrid Weber</i>  |
| 11:20 | <b>B3</b> | <b>Rückenfitness mit dem Pezziball</b><br>Der Klassiker unter den Fitnessgeräten - immer wieder gut.<br><i>Referentin: Mandy Donder-Lau</i>  |
| 12:00 | <b>00</b> | <b>Mittagspause</b><br>Gemeinsames Mittagessen mit einem leckeren vegetarischen Gericht.<br>Essen und Mineralwasser sind im Preis enthalten.   |
| 13:15 | <b>C1</b> | <b>Qigong</b><br>Eine Einführung in einfache, fließende Bewegungen aus dem Reich der Mitte.<br><i>Referentin: Mandy Donder-Lau</i>   |
| 13:15 | <b>C2</b> | <b>Un(d) endlich entspannen</b><br>Gönne dir ein klassisches angeleitetes Entspannungsverfahren im Sitzen oder Liegen.<br><i>Referentin: Claudia Weber</i>   |
| 13:15 | <b>C3</b> | <b>Flow Motion</b><br>Mit fließenden Bewegungen, mal langsam - dann schwungvoll, mal leicht - dann kraftvoll, wird die Gymnastik zum Erlebnis.<br><i>Referentin: Ingrid Weber</i>  |
| 14:00 | <b>00</b> | <b>Vortrag: Schlaf dich gesund</b><br><i>Referentin: Susanna Kraus-Janik</i>   |