

# ZEITPLAN: Fitness- und Gesundheitsworkshop


Freitag, 09.06.

17:00 - 18:00	Begrüßung, Organisatorisches, Imbiss	Jörg Roth	SR
18.00 - 22:00	<b>Einführung in die Masterprogramme</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voraussetzung für Zertifizierung Sport Pro Gesundheit</li> <li>- Exemplarische Vorstellung eines Programms</li> <li>- Aufbau der Einheiten</li> <li>- Übungskatalog</li> <li>- Individualisierung des Masterprogramms</li> </ul>	Nina Panitz und Bernd Grimm	SR

Samstag, 10.06.

09:00 - 10:30	Praxis Faszio ohne Rollen	Carola Reiners	KR 2
	Praxis Hast Du die „Basics“ noch drauf? WS-Gymnastik	Nicole Herold	KR 1
10:30 – 12.00	Sport & Ernährung	Nicole Leopold	KR 3
12:00 - 13:00	Hättest Du mich mal gefragt! Wie macht Ihr/Du das in Eurem Verein? Fördermöglichkeiten / Projekte / Trends / Ideen / Best Practice Sharing Austausch der Teilnehmer	Moderation Jörg Roth und Thomas Lotzkat	KR 3
 13:00 – 14:00	Mittagessen		
14:00 - 15:30	Praxis Theraband, Redondo Ball, „Putztücher“, Brasils/Rubberban - Die TOP 5	Nicole Herold & Monika Janzen	KR 1
	Praxis Tabatha Strong by Zumba HIIT	Hedieh Salamat	KR 2
 10:30 - 10:45	Kaffeepause		
16:00 – 17:30	Praxis Vorstellung der TOP 5	Nicole Herold & Monika Janzen	KR 1
	Praxis Crossfit	N.N.	KR 2
 ab 18:00	Gemütliches Beisammensein mit gemeinsames Essen		

Sonntag, 11.06.

09:00 - 10:30	Praxis Sporthalle als Fitnesscenter	N.N.	SH
	Praxis Tai Chi und Qi Gong	Tanja Feyer	KR 1
 10:30 - 10:45	Kaffeepause		
10:45 - 12:15	Praxis Aroha	Reiner Bittner	KR 3
	Praxis Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training	Tanja Feyer	KR 1