

WORKSHOPS

Uhrzeit	Programm									
09.00 – 09.30	Anmeldung - Ausgabe der Unterlagen, Forum									
09:30 – 10:00	Begrüßung und Eröffnung, Forum									
	Halle 1, Ringstr.	Halle 2, Ringstr.	Halle 3, Ringstr.	Halle 4, Ringstr.	Fit & Smile	Hauptschule Aula	Hallenbad, Ringstr.	Sporthalle, Gymnasium	Weitsprung- anlage	TT-Raum, Sporthalle, Ringstr.
A WS-Nr. 10:00 – 11:00	01 Pilates mit Faszien- training	02 Faszien- training	03 Minitramp	04 Selbstver- teidigung	05 Hot Iron	06 Orientalischer Tanz	07 Aqua	08 Yoga	09 Bogen- schießen	10 Gesunder Rücken
B WS-Nr. 11:15 – 12:15	11 Faszien- training mit Faszienrolle	12 Gib Gummi (Training mit Rubberbands)	13 Kleinspiele zu jeder Zeit, an jedem Ort	14 Selbstver- teidigung	15 Zumba	16 Tribal Fantasy	17 Aqua	18 Yoga	19 Bogen- schießen	20 Progressive Muskelent- spannung
12:30 – 13:15	Mittagspause in der Mensa									Sportplatz, Ringstr.
C WS-Nr. 13:30 – 14:30	21 Linedance	22 Faszien- training	23 Hip-Hop	24 Lachyoga	25 Strong by Zumba	26 Tribal Fantasy	27 Aqua- Fitness	28 Shiatsu		30 Intervall- Nordic Walking
D WS-Nr. 14:45 – 15:45	31 Linedance	32 Fitness mit Brasils	33 Zumba	34 Lachyoga		36 Schleiertanz	37 Aqua- Fitness	38 Meditation		40 Intervall- Nordic Walking
ab 15:45	Gemeinsame Verabschiedung, Sporthalle Ringstraße									