

Datum	Beginn	Ende	Workshop							
Samstag 21.10.2023	09:30	10:30	GYMWELT - Vereine zukunftsfähig machen! Andrea Remuta							
	10:45	12:15	Fit1 Slingtraining Kraft-Koordination-Mobility Petra Walter	GuP1 Beweglicher werden mit Fascial Flow (Actiball Relax von Toгу) Claudia Schreiter	GuT1 Modern Jazz Christina Mohl	Gym1 GYMWELT Andrea Remuta	Nat1 Laufen und Nordic Walking mit 60plus Rainer Welz	Sen1 Aerobic 50+ - ABBA Special Ursula Bauer	Show1 Von den Tanzschritten zur Bühnenshow Julia König	Yen1 Sinchi Qi Gong Manuela Jacob
	13:15	14:45	Fit2 Cardiofit Circuit - Ausdauer im Kreis Ursula Bauer	GuP2 Alles rund um die Wirbelsäule Julia König	GuT2 Contemporary-Dance Christina Mohl	Gym2 Stressbewältigungsstrategien im Alltag Gabriele Pfleger	Nat2 Ground-based Training Susie Schmidt	Sen2 Spiele Menü Richard Wieser	Show2 Band meet's Seil Erarbeitung einer Showchoreografie Claudia Schreiter	Yen2 Pilates - Core-Work zur Stabilisierung der Körpermitte Susanne Riesinger
	15:00	16:30	Fit3 Partner-/Teamfitness (Jumper, Redondo Plus) Gabriela Bastian	GuP3 Fitness mit Köpfchen Julia König	GuT3 Körperbildung - Studie mit einem MEDASITZKISSEN Consuela Stummer	Gym3 Sitz dich fit - dynamisches Sitzen für ein langes und gesundes Leben Ines Lederle	Nat3 Waldbaden Heiko Ruthardt	Sen3 Senioren Flow - Fließend älter werden Petra Walter	Show3 Choreografie & Improvisation Christina Mohl	Yen3 QiWO-Energieworkout Manuela Jacob
18:00	20:00	Variété-Café GYMWELT								

Sonntag 22.10.2023	08:30	09:15	Good morning GYMWELT-Warm Up-Flashmob -KNS							
	09:30	11:00	Fit4 Functional Training mit Power 4XF Tough Class Markus Ratzinger	GuP4 Beckenboden und Rücken in Balance Ines Lederle	GuT4 Lady Like Latino Sabrina Häbig	Gym4 Der Verein als Dienstleister im Betrieblichen Gesundheitsmanagement Heiko Stein	Nat4 Unser Outdoor-Waldcircuit Heiko Ruthardt	Sen4 Square Dance Richard Wieser	Show4 MusicalJazz - Warmup, Technik und kleine Choreographie zu "This is me aus The Greatest Showman" Susanne Riesinger	Yen4 Functional-Yoga-Flow Ramona Kvesic
	11:15	12:45	Fit5 It's all about WOD's Ramona Kvesic	GuP5 Motion is lotion: Fitness für die Gelenke Heiko Stein	GuT5 Hip Hop / Street Dance Olga Faßler	Gym5 8-sam: 8 effektive Übungen, um Herausforderungen im Alltag besser zu meistern Gabriele Pfleger	Nat5 Calisthenics Basics Level 1-6 Susie Schmidt	Sen5 Balance Fit - stat. und dynamisches Gleichgewichtstraining als Sturzprophylaxe (Aerostep) Gabriela Bastian	Show5 Puzzle-Tanzen Richard Wieser	Yen5 Pilates Autonomes Training Jörg Arnold
	13:30	15:00	Fit6 Remember Jane Fonda Sabrina Häbig	GuP6 Trigger- und Mobilitytraining für mehr Beweglichkeit und Entspannung Ramona Kvesic	GuT6 FloorBarre - Übungen aus dem Ballett, nicht an der Ballettstange, sondern auf dem Boden Susanne Riesinger	Gym6 Fakt oder Fake: Glaubenssätze unter der Lupe Heiko Stein	Nat6 4XF Outdoor FitCamp Markus Ratzinger	Sen6 Bewegungsrituale für die Wirbelsäule Ines Lederle	Show6 Neue Jazzdance-Choreografien, für jedes Alter ist was dabei Claudia Schreiter	Yen6 PilaToes®, das Fußtraining Jörg Arnold
	15:15	16:45	Fit7 Rundum fit mit Steppbrett Ursula Bauer	GuP7 Tiefenmuskuläres Training mit versch. Geräten (Aerostep, Brasil) Gabriela Bastian	GuT7 Afrobeats/Afro Dance Olga Faßler	Gym7 Mehr fühlen, statt denken! Gabriele Pfleger	Nat7 Outdoor-Spiele alle Altersklassen Heiko Ruthardt	Sen7 Hüfttraining - für die beste Verbindung von Ober- und Unterkörper Susie Schmidt	Show7 Ballonade Richard Wieser	Yen7 Aroma-Yoga Petra Walter
Änderungen vorbehalten!										