

# BTV GYMWELT-Kongress 2023, Zeitplan



## Samstag 21.10.2023

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

Änderungen vorbehalten!

## Sonntag 22.10.2023

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

Änderungen vorbehalten!