



Samstag, 06. November 2021 - Arbeitskreise

8.45-9.00 Einwählen der Teilnehmer, Lehrgangsorganisation

Zeit	UE	Thema	Referentin
9.00-10.30	2	Beckenboden in Theorie und Übungen für den Beckenboden	Petra Silberbauer
10.30-11.15	1	Faszienfitness	Katrin Seibert
11.15-12.00	1	HIIT (High Intensity Interval Training)	Katrin Seibert

12.00-13.00 Mittagspause

13.00-14.30	2	Yin Yoga und Yoga Nidra Entspannung	Petra Silberbauer
14.30-16.00	2	Rund um die Wirbelsäule incl. Rückenflow	Petra Silberbauer
16.00-17.30	2	4Streatz® das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich Deinem Können anpasst Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir Dich - ob Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau – auf Deinem persönlichen Level ab! In unseren Kursen bestimmst Du Dein Leistungslevel und Trainingsziel selbst. Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“ Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und mit Wiederholungen zusammengefügt!	Pamela Plank

Sonntag, 07. November 2021 - Arbeitskreise

8.45-9.00 Einwählen der Teilnehmer, Lehrgangsorganisation

Zeit	UE	Thema	Referentin
9.00-9.45	1	Atemübungen/Entspannung	Petra Silberbauer
9.45-11.15	2	Kräftigung mit Kleingeräten als Flow	Petra Silberbauer
11.15-12.45	2	4Streatz®	Pamela Plank